

MENER UNE VIE ÉQUILBRÉE, HEUREUSE ET ÉPANOUISSANTE

Un mode de vie sain se caractérise par un équilibre dans tous les domaines. C'est pourquoi j'ai eu envie de prendre la plume aujourd'hui afin de vous donner 8 conseils pour avoir une vie saine, heureuse, équilibrée et épanouissante. Tentez de les appliquer, et vous verrez vite la différence. L'objectif ? Le bien-être !

Conseils n. 1 pour mener une vie équilibrée : valorisez-vous

Traitez-vous avec gentillesse et respect et évitez l'autocritique. Prévoyez du temps pour vos passe-temps et vos projets préférés ou élargissez vos horizons. Faites des mots croisés tous les jours, occupez-vous de votre jardin, prenez des cours de danse, apprenez à jouer d'un instrument ou maîtrisez une autre langue. Bref, faites ce qui vous fait plaisir ! Pour ma part, j'aime jouer du piano pour me ressourcer.

Conseils n. 2 pour mener une vie équilibrée : prenez soin de votre corps:

Prendre soin de soi physiquement peut améliorer votre santé mentale. Autant que possible, essayez de :

- Manger des repas nutritifs
- Boire beaucoup d'eau
- Faire de l'exercice, ce qui aide à réduire la dépression et l'anxiété et améliore l'humeur
- Dormir suffisamment

Conseils n. 3 pour mener une vie équilibrée : entourez-vous de personnes positives

Les personnes qui ont de fortes relations familiales ou sociales sont généralement en meilleure santé que celles qui n'ont pas de réseau de soutien. Faites des projets avec les membres de votre famille et vos amis, ou recherchez des activités pour rencontrer de nouvelles personnes. Si vous avez des personnes toxiques dans votre entourage, prenez des distances et entourez-vous de gens positifs.

Conseils n. 4 pour mener une vie équilibrée : faites du bien aux autres

Donnez de votre temps et de votre énergie pour aider les autres. Vous serez heureux de faire quelque chose de concret pour aider quelqu'un dans le besoin – et c'est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes !

Conseils n. 5 pour mener une vie équilibrée : apprenez à gérer le stress

Qu'on le veuille ou non, le stress fait partie de la vie. Pratiquez de bonnes habiletés d'adaptation: essayez des stratégies anti-stress, pratiquez le tai-chi, faites de l'exercice, faites une promenade dans la nature, jouez avec votre animal de compagnie ou essayez d'écrire un journal comme réducteur de stress. Aussi, n'oubliez pas de sourire et de prendre la vie avec humour dans la vie. La recherche montre que le rire peut renforcer votre système immunitaire, soulager la douleur, détendre votre corps et réduire le stress.

Conseils n. 6 pour mener une vie équilibrée : calmez votre esprit

Essayez la méditation, et la pleine conscience. Les exercices de relaxation peuvent améliorer votre état d'esprit et votre vision de la vie. Pour ma part, j'essaye de méditer chaque jour, cela me permet d'évacuer le stress et de faire le vide dans mon esprit pour me reconnecter à mon essence.

Conseils n. 7 pour mener une vie équilibrée : fixez des objectifs réalistes

Décidez ce que vous souhaitez atteindre sur le plan professionnel et personnel, et écrivez les étapes nécessaires à la réalisation de vos objectifs. Visez haut, mais soyez réaliste et ne dépassez pas les échéances. Vous apprécierez un formidable sentiment d'accomplissement et de confiance en soi à mesure que vous progresserez vers votre objectif.

Conseils n. 8 pour mener une vie équilibrée : cassez la monotonie

Bien que nos routines nous rendent plus efficaces et renforcent notre sentiment de sécurité, un petit changement peut parfois faire du bien. Modifiez votre parcours de jogging, planifiez un road trip, promenez-vous dans un parc différent, accrochez de nouvelles photos au mur ou essayez un nouveau restaurant !