

101 FAÇONS DE FAIRE FACE AU STRESS

LEVEZ-VOUS PLUS TÔT * PRÉPAREZ-VOUS À L'AVANCE * ÉVITEZ LES VÊTEMENTS SERRÉS * ÉVITEZ LES PESTICIDES * FIXEZ DES RENDEZ-VOUS * METTEZ VOS IDÉES PAR ÉCRIT * PRATIQUEZ L'ENTRETIEN PRÉVENTIF * FAITES DES DOUBLES DE CLÉS * DITES NON PLUS SOUVENT * METTEZ VOS PRIORITÉS EN ORDRE * ÉVITEZ LES PERSONNES NÉGATIVES * UTILISEZ VOTRE TEMPS SAGEMENT * SIMPLIFIEZ VOS REPAS * COPIEZ LES PAPIERS IMPORTANTS * ANTICIPEZ VOS BESOINS * FAITES LES RÉPARATIONS RÉGULIÈREMENT * FAITES-VOUS AIDER AVEC LES TÂCHES QUE VOUS AIMEZ LE MOINS * DIVISEZ LES GROSSES TÂCHES EN PLUS PETITES TÂCHES * VOYEZ LES PROBLÈMES COMME DES DÉFIS * PERCEVEZ LES DÉFIS DIFFÉREMMENT * SIMPLIFIEZ VOTRE VIE * SOURIEZ * SOYEZ PRÊTS POUR LA PLUIE * CHATOUILLEZ UN BÉBÉ * CHOUCHOUTEZ UN CHIEN OU UN CHAT * ACCEPTEZ DE NE PAS SAVOIR TOUTES LES RÉPONSES * VOYEZ L'ASPECT POSITIF DES CHOSES * DITES DES CHOSES GENTILLES * MONTREZ À UN ENFANT À FAIRE VOLER UN CERF-VOLANT * MARCHEZ SOUS LA PLUIE * INCLUEZ DU TEMPS DE JEU À L'HORAIRE * PRENEZ UN BAIN MOUSSANT * SOYEZ CONSCIENT DE VOS DÉCISIONS * CROYEZ EN VOUS-MÊMES * CESSEZ DE PARLER NÉGATIVEMENT * VISUALISEZ LA VICTOIRE * DÉVELOPPEZ VOTRE SENS DE L'HUMOUR * CESSEZ DE PENSER QUE DEMAIN SERA MIEUX * FIXEZ-VOUS DES BUTS * DANSER LA GIGUE * DITES BONJOUR À UN ÉTRANGER * DEMANDEZ À UN AMI POUR UN ACCOLADE * REGARDEZ LES ÉTOILES * RESPIREZ LENTEMENT * SIFFLEZ UNE MÉLODIE * LISEZ UN POÈME * ÉCOUTEZ UNE SYMPHONIE * REGARDEZ UN BALLET * LISEZ UNE HISTOIRE * FAITES QUELQUE CHOSE DE DIFFÉRENT * ARRÊTEZ UNE MAUVAISE HABITUDE * ACHETEZ UNE FLEUR * RESPIREZ LE PARFUM DE LA FLEUR * TROUVEZ DU SUPPORT * TROUVEZ UNE PERSONNE QUI VOUS ÉCOUTE * FAITES-LE AUJOURD'HUI * SOYEZ OPTIMISTE * PLACEZ LA SÉCURITÉ EN PRIORITÉ * FAITES LES CHOSES DE FAÇON MODÉRÉE * PORTEZ ATTENTION À VOTRE APPARENCE * VISEZ L'EXCELLENCE NON LA PERFECTION * DÉPASSEZ VOS LIMITES * APPRÉCIEZ L'ART * FREDONNEZ UN AIR * MAINTENEZ VOTRE POIDS * PLANTEZ UN ARBRE * NOURRISSEZ LES OISEAUX * SOYEZ RECONNAISSANTS * ÉTIREZ-VOUS * AYEZ UN PLAN « B » * GRIFFONNEZ * APPRENEZ UNE BLAGUE * RECONNAISSEZ VOS SENTIMENTS * RÉPONDEZ À VOS BESOINS * RECONNAISSEZ VOS LIMITES * DITES : BONNE JOURNÉE EN JAVANAIS * LANCEZ DES AVIONS DE PAPIER * FAITES DE L'EXERCICE * APPRENEZ UNE NOUVELLE CHANSON * ALLEZ AU TRAVAIL PLUS TÔT * NETTOYEZ UNE GARDE-ROBE * JOUEZ AVEC UN ENFANT * ALLEZ EN PIQUE-NIQUE * PRENEZ UNE ROUTE DIFFÉRENTE POUR VOUS RENDRE AU TRAVAIL * QUITTEZ LE TRAVAIL PLUS TÔT * PLACEZ UN DÉSODORISANT DANS VOTRE AUTO * REGARDEZ UN FILM EN MANGEANT DU POP-CORN * ÉCRIVEZ À UN AMI QUI VIT AU LOIN * HURLEZ À UNE PARTIE DE BALLE * MANGEZ UN REPAS À LA CHANDELLE * RECONNAISSEZ L'IMPORTANCE DE L'AMOUR INCONDITIONNEL * SOUVENEZ-VOUS : LE STRESS EST UNE ATTITUDE * TENEZ UN JOURNAL * PARTAGEZ UN SOURIRE MONSTRE * RAPPELEZ-VOUS VOS OPTIONS * BÂTISSEZ UN RÉSEAU DE SUPPORT * CESSEZ DE VOULOIR CHANGER LES AUTRES * DORMEZ SUFFISAMMENT * PARLEZ MOINS ET ÉCOUTEZ DAVANTAGE * VALORISEZ LES AUTRES * PRENEZ UNE JOURNÉE À LA FOIS... VOUS AVEZ LE RESTE DE VOTRE VIE POUR VIVRE !