



## 8 Astuces pour réduire le stress

### VOICI QUELQUES CONSEILS BIEN ETRE :

- Préparer à l'avance sa journée
- Surveiller sa consommation d'excitant (café, cigarette...)
- Pratiquer un sport
- Dormir plus et mieux
- Parler ou écrire ce que l'on ressent
- Pratiquer la méditation
- S'entourer de gens positifs
- Apprendre à mieux respirer