

Comment se détendre pendant le confinement ?

Pendant cette période, certaines personnes sont stressées, angoissées... Dans cet article, vous allez découvrir certaines astuces pour essayer de décompresser. Bonne lecture !

1 ère astuce : Essayez de relâcher la pression de vous dire que, un jour, on va sortir de là.

2ème astuce : Faites une pause, essayez de vous mettre à l'écart, penser ou faire autre chose comme lire. Lire peut vous permettre de vous mettre dans un autre univers et ainsi être déconnecté de la réalité, du Covid, etc ...



3ème astuce : Mettez votre corps en mouvement, faites du sport pour vous aérer l'esprit et pour également trouver un bon sommeil. Un bon sommeil va vous permettre d'être de bonne humeur, de voir le bon côté des choses, aussi.

4ème astuce : Découvrez une technique pour mieux respirer car, pendant cette période, nous sommes tous parfois un peu énervés, frustrés ou même sur les nerfs. Pour vous aider à calmer vos neurones, faites de la respiration cardiaque. Voici comment faire : Pour commencer, respirez lentement. Ensuite, prenez une grande inspiration qui durera 3 secondes. Enfin, bloquez l'air dans vos poumons pendant 12 secondes. Et pour finir, libérez l'air dans une expiration de 6 secondes. Vous pouvez répéter cela 5 fois d'affilée jusqu'à atteindre les 5 minutes.