



La gestion de l'anxiété

Travailler le lâcher prise!

Pour y arriver, il est important de laisser tomber les tâches ainsi que les activités qui ne sont pas essentielles.

Ainsi, il est pertinent de déterminer nos besoins principaux contrairement à ce qui peut attendre.

Écrivez votre liste de priorités en fonction des éléments sur lesquels vous avez le plus de contrôle.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Prendre soin de soi

Il est également essentiel de ne pas négliger les moments pour soi. Demandez de l'aide à votre partenaire ou votre entourage afin de pouvoir profiter de moments de détente.

Rédigez une courte liste de moyens réalistes que vous pouvez mettre en place afin de prendre soin de vous.

1

2

3

4

5

Comment prenez-vous du temps pour vous?