

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Santé Physique

- Pour le mois de Janvier 2024

Bien-être mental et gestion des objectifs

Conseils :

1. Objectifs de l'année :

- Commencez l'année en vous fixant des objectifs réalistes. Divisez-les en petites étapes à atteindre sur plusieurs mois pour éviter la surcharge.
- Notez vos objectifs dans un carnet ou sur une application pour suivre vos progrès.

2. Gestion du stress :

- Pratiquez la méditation ou des exercices de respiration profonde (ex : respiration abdominale ou cohérence cardiaque) pour réduire le stress. Prévoyez au moins 5 minutes de relaxation chaque jour.
- Alimentation anti-stress : Consommez des aliments riches en magnésium (amandes, épinards, bananes), qui aident à la gestion du stress et de l'anxiété.

3. Réseautage social :

- Entourez-vous de personnes positives et soutenantes. Planifiez des moments réguliers pour voir vos proches et éviter l'isolement, surtout après les fêtes.

Activités :

- Atelier de relaxation guidée : Organisez une séance de relaxation ou de méditation guidée pour enseigner des techniques de gestion du stress.
- Séance d'écriture d'objectifs : Encouragez les participants à rédiger des objectifs pour l'année et à les découper en étapes mensuelles. Proposez des supports avec des conseils pratiques pour gérer la pression de la nouvelle année.

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique