

Le bien-être en 5 étapes

GRACE



Gentillesse

Agir avec gentillesse. Donner. Faire quelque chose de sympathique pour un ami ou un étranger. Aider les autres. Dire merci ou sourire aux autres. Travailler bénévolement ou s'inscrire à un groupe communautaire. Être gentil avec vous-même. Vous encourager plutôt que vous critiquer.

Remarquer

Prendre conscience de ses pensées, adopter un point de vue plus global et plus équilibré. Garder l'esprit ouvert. Être curieux. Remarquer l'environnement. Apercevoir le beau. Savourer le moment. Faire des pauses, s'amuser, se reposer, respirer.



Apprendre

Essayer des choses nouvelles. Chercher un cours. Commencer un nouveau passe-temps ou reprendre un ancien. Peut-être apprendre à jouer d'un instrument de musique, apprendre une langue ou essayer la peinture. Être créatif !

Connecter – se connecter

Maintenir le contact et prendre le temps d'être avec la famille, les amis, les collègues et les voisins. Communiquer avec les autres chez vous ou au travail et dans votre communauté locale.



Exercer des activités régulières

Être actif. Faire des exercices. Sortir dans la nature. Marcher, courir, faire du vélo, nager, jouer, jardiner, danser ! Attention à l'alcool, le tabac et les drogues. Équilibrer le sommeil. Mener une vie saine.

© Carol Vivyan 2013. Utilisation autorisée pour la thérapie.