

Checklist anti-stress

Un outil simple et doux pour apaiser la pression, relâcher le mental et retrouver de la clarté.

- Trois respirations profondes
- Relâcher les épaules
- Boire un grand verre d'eau
- Faire une mini-pause de 2 minutes
- Écrire une pensée qui tourne trop
- M'étirer doucement
- Regarder quelque chose de beau
- Mettre mes écrans en pause
- Poser une main sur mon cœur
- Dire "non" à une pression inutile
- Sortir prendre l'air 1 minute
- M'accorder un moment sans culpabilité
- Identifier une seule priorité du jour
- Ranger un minuscule coin (30 sec)
- Me répéter : « Je fais de mon mieux. »