

QUE FAIRE EN CAS D'ÉMOTIONS FORTES?

VOICI QUELQUES MÉTHODES CONSTRUCTIVES POUR GÉRER VOTRE ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE:

ACTIVITÉ PHYSIQUE. Pratiquer une activité physique est un moyen simple de relâcher les tensions et de changer d'état d'esprit.

THÉRAPIE. Parlez de vos sentiments à un thérapeute qualifié ou à un ami de confiance

ACUPUNCTURE. L'acupuncture peut soulager la douleur et l'anxiété en augmentant le taux d'endorphines.

TENIR UN JOURNAL. Un moyen efficace de surmonter les défis et de réduire l'intensité des émotions.

THÉRAPIE PRIMALE. La thérapie par le cri, ou thérapie primale, est utilisée par les psychologues cliniciens depuis des décennies pour traiter l'anxiété, la dépression et les traumatismes.

MÉDITATION. Une stratégie d'adaptation efficace lorsqu'il s'agit de réguler ses émotions.

Optimisé par
navigate°


Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.

VOTRE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE

TENIR UN JOURNAL THÉRAPEUTIQUE

Essayez de tenir un journal thérapeutique.
Lâchez-vous. Mettez tout ce qui vous vient à l'esprit sur papier.