

Laurent Baudinot

Développement personnel et Bien être



Comment bien vivre le reconfinement ?

Le confinement a été décidé, il faut faire avec. Il est inutile de réaliser un inventaire de tout ce qui nous manque. Cette énumération est destructive. Acceptez la situation et essayez d'y trouver des aspects positifs ? Comment faire ?

Évitez la surcharge d'informations

C'est le premier réflexe. L'épidémie est au centre de presque toutes les discussions elle tourne en boucle sur toutes les chaînes d'infos. C'est normal et important de s'informer, normal d'en discuter pour désacraliser la situation sans la minimiser. Il est vital de le faire avec parcimonie.

Lâchez-prise, ancrez vous dans le présent

Face à un événement angoissant, notre cerveau a tendance à s'emballer et à nous envahir de pensées. Surtout d'induire des comportements, qui se veulent protecteurs, mais sont souvent des accélérateurs d'angoisses.

Alors, il est important de prendre du recul, de lâcher prise. Restez dans le moment présent. On ne sait pas grand-chose de cette situation nouvelle, elle est difficilement sous contrôle. S'ancrer dans le moment présent permet de limiter l'incertitude.

Nourrissez vous de belles choses, faites vous du bien

Ce deuxième confinement vous angoisse, c'est un peu normal. Mais ce moment là profitons en pour se faisant du bien.

Il y a plein de petites recettes : Respirer profondément une, deux, trois fois ; Souper dans la salle à manger (plutôt que sur le coin du comptoir ou de la cuisine) ; s'offrir des fleurs (les offrir) ; Appeler quelqu'un simplement pour lui dire « allô » ; sourire pour le plaisir de sourire...

Prendre 5 minutes de plus de réveil

Et surtout prenez 15 mn pour vous étirer en toute douceur. Déroulez votre corps tranquillement, laissez chaque partie de celui-ci revenir à vous. Comme un chat qui sort de sa torpeur. C'est du bien être pour la journée



Écoutez votre espace

*Le bruit de la brise autour de vous, vous y ferez des découvertes amusantes, surprenantes.
Pour le moins vous vous serez échappé un moment*

Un peu de mouvement

Sans forcément vous lancer dans une démarche de culturisme quelques mouvements simples, en qualité plus qu'en rapidité et en effort. Ces mouvements, assouplissements que vous ne faites pas dans votre quotidien et qui dynamisent le fonctionnement de votre organisme, qui assouplissent vos articulations. Vous trouverez dans vos clubs, ou auprès des fédérations (FFEPGV, FNSMR, UFOLEP...) un certain nombre de possibilités, et peut être des nouvelles habitudes pour la suite