
TIPS ANTI-STRESS

Ebook



Gestion du stress

Reprends le contrôle

Continuellement, nous rencontrons des situations de stress plus ou moins intense. Le but n'étant pas d'occulter complètement ce stress mais d'apprendre à le maîtriser afin qu'il ne puisse plus être synonyme de contrainte et d'entrave.

Dans cet ebook, je vais vous présenter des éléments vous permettant de pouvoir reprendre le dessus sur vos émotions !



Vous trouverez ainsi des exercices de respiration mais également des informations sur l'aromathérapie et la phytothérapie vous permettant d'avoir toutes les connaissances nécessaires dans la gestion de votre stress.

Si vous en ressentez le besoin, vous trouverez également un outil vous permettant de planifier émotionnellement votre semaine !

Respiration

Les techniques de respiration permettent de véritablement avoir un impact sur la gestion de son stress : mieux respirer permet de mieux vivre et de mieux contrôler son soi intérieur.

1. La cohérence cardiaque

L'objectif de la cohérence cardiaque est de permettre d'entrer en résonance avec l'effet que produit son cœur.

Cela permet de réguler le rythme cardiaque et les structures cérébrales ayant des bénéfices physiques et psychologiques.

Durée : 5 min 3x par jour pour se recentrer.

Possibilité de la pratiquer en cas de stress soudain.

Pratique : Application RespiRelax+

2. L'exercice de la plume

Cet exercice vous permet de recréer une bulle "safe" et d'apaiser votre esprit par la visualisation.

Durée : Possibilité de faire l'exercice autant que nécessaire.

Pratique :

- Fermez les yeux, relachez les épaules et concentrez-vous,
- Visualisez une plume que vous faites flotter grâce à votre respiration,
- Inspirez 3s pour la faire monter, expirer 3s pour la faire descendre,
- Essayez de visualiser la plume se stabiliser devant vous.



Aromathérapie

Les huiles essentielles sont de véritables alliées pour aider à surmonter un stress chronique ou faire face à une situation entraînant un stress intense, mais elles doivent cependant être utilisées avec précaution.

Attention : l'utilisation des huiles essentielles est interdite pour les femmes enceintes et/ou allaitantes.

1. Angoisses, nervosité

Posologie :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie

Utilisation :

- Appliquez sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets ,
- Respirez profondément en rapprochant vos poignets de votre nez.

2. Stress, agitation mentale

Posologie :

- 35 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-ylang complète
- 35 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie
- 3 ml d'huile végétale de Macadamia

Utilisation : Dès que besoin ou 3 à 6 x/jour en période de stress.

- Mettez le mélange dans un roll-on en verre ,
- Appliquez sur le plexus solaire et la face interne des poignets ,
- Respirez profondément en rapprochant vos poignets de votre nez.



Phytothérapie et Compléments

La phytothérapie et la complémentation sont une aide incontournable dans la gestion du stress.

1. Phytothérapie

- Romarin : Surmenage, fatigue physique et psychique ;
- Aubépine ; Relaxante, apaise le rythme cardiaque ;
- Ginseng : Aide à faire face à la fatigue physique et psychique ;
- Houblon : Aide à l'endormissement ;
- Passiflore : Anxiolytique, favorise l'endormissement.

L'utilisation de plantes en phytothérapie montre l'importance du sommeil dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Vous pouvez consommer ces plantes de la manière dont vous le souhaitez, par rapport à votre quotidien, c'est à dire en tisane, en complément gélule ou en poudre pour certaines.

2. Compléments alimentaires

Il est important de se compléter car le stress chronique et aigu engendre une surconsommation du corps de minéraux, vitamines et oligo-éléments. Pour commencer, après un bilan sanguin et confirmation de votre médecin, je vous conseille donc :

- Le Magnésium : Équilibre le système nerveux et musculaire, joue un rôle métabolique dans la gestion des glucides et lipides ;
- La Vitamine C : Contre l'action d'oxydation importante causée par le stress (évitez les formes sucrées de vitamine C car cause une acidification du corps).



SEMAINE APAISÉE

Planner

Date :

Mon Top 3 des
priorités

Mon objectif

Possible source de stress :

Ce dont je dois me rappeler :

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Rendez-vous important :

Action-bonheur :

