

24 juillet : Journée internationale des autosoins



L'International Self-Care Foundation a créé la Journée internationale des autosoins en 2011 pour souligner l'importance des autosoins pour notre santé générale et notre bien-être. Célébrée annuellement le 24 juillet, cette journée sert à rappeler que prendre soin de soi un peu chaque jour peut aider à améliorer nos vies au quotidien.

Que sont les autosoins?

Les autosoins consistent à prendre un moment pour vérifier comment nous nous sentons et à évaluer notre bonheur et notre bien-être. Trouver un peu de temps pour le faire dans nos journées occupées, particulièrement durant les périodes de stress, peut fournir des avantages pour la santé physique et mentale. Les conseils suivants peuvent vous aider à calmer votre esprit et votre corps en vous accordant l'attention personnelle dont vous avez besoin pour être la meilleure version de vous-même :



Respiration profonde

La respiration profonde met l'accent sur l'utilisation du diaphragme (le point juste en dessous de votre cage thoracique) pour aspirer l'air de manière lente et profonde vers les poumons puis de le libérer lentement.



Étirements

Le stress apparaît souvent sous forme de tension dans le cou, les épaules et la tête. Les exercices d'étirement, ou même le fait de simplement hausser les épaules, peuvent soulager les tensions, rendre votre corps plus souple et produire un effet calmant.



Relaxation musculaire

La technique de relaxation musculaire progressive implique de systématiquement contracter, puis relâcher et visualiser chacun des groupes musculaires importants.



Méditation et visualisation

La méditation implique de « détendre l'esprit » en bloquant les stimulations sensorielles et les distractions, alors que la visualisation implique l'utilisation de la capacité cérébrale à créer une expérience libre de stress, comme rêver en étant éveillé.



Pensées calmantes

La prochaine fois que vous serez confronté à une situation stressante, prenez un moment pour être à l'écoute de vos pensées et de vos sentiments. Écrivez ces pensées, puis rédigez une pensée plus positive en guise de remplacement.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la mise en place d'une routine d'autosoins, ayez recours à votre programme d'aide aux employés ou ouvrez une session sur guidanceresources.com pour avoir accès à des douzaines d'articles, d'outils et de ressources qui favoriseront votre bien-être.

COMPSYCH®

Assistance en direct en tout temps

Téléphone : | Service de relais téléphonique : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com | Application : GuidanceNowSM

Identifiant Web :

