



10 règles pour éviter le stress...

En appliquant **quotidiennement ces dix règles** vous devriez appréhender votre stress...

1. Eviter de se stresser pour des événements mineurs, être moins susceptible et faire du sport pour évacuer les tensions nerveuses.
2. Se souvenir chaque jour d'un instant heureux passé, s'en délecter avec Bonheur pour le répandre et le semer sur tous ceux que l'on aime.
3. Respecter sa vie privée, fermer la porte aux préoccupations professionnelles et ne pas s'en culpabiliser.
4. Ne pas se reprocher ses éclats de rires et de bonheur mais les offrir à ceux que l'on aime et leur dire d'aimer la vie.
5. Chercher toujours à se réconcilier après une dispute. Ne pas se coucher avec la colère pour dormir comme un bébé.
6. Vivre selon son cœur et ses ressentis authentiques, exprimer ses émotions avec sincérité et joie.
7. Ne jamais manquer une occasion de dire simplement "**je t'aime**", garnir symboliquement sa maison de messages d'amour.
8. Vivre au moins une journée par semaine sans planning et dans l'insouciance enfantine. Ne pas attendre une mauvaise nouvelle pour profiter de la vie.
9. Vivre avec ceux que l'on aime comme si on les voyait pour la dernière fois. Se demander si on les a aimés autant qu'on avait envie de les aimer.
10. Accepter, sans stress, de ne rien faire, en éprouver du plaisir et remettre le compteur à zéro pour le plus grand bonheur de ses enfants.