

Les clefs pour avoir une bonne santé



Escape

Manière de penser.

Conseils: Prenez du temps pour vous chaque matin. Soyez conscients des doutes qui vous assaillent, de vos sentiments de culpabilité et de vos comportements d'évitement.

Shift

Réorientez-vous à un endroit tranquille de votre esprit pendant 3 à 5 minutes pendant la journée. **Conseils:** Allez prendre l'air dehors, essayez de manger



Delete

CDébarassez-vous de vos comportements malsains, et adoptez de nouvelles approches. **Conseils:** Essayez 4 minutes d'alimentation consciente, éliminez vos interactions sociales malsaines, et trouvez des moyens d'incorporer de

Enter

Soyez dans le moment présent, et respirez profondément. **Conseils:** Inspirez pendant 3 secondes et expirez pendant 6 secondes avant de communiquer avec quelqu'un qui vous a froissé. Fermez les yeux, et suivez le rythme de votre respiration et/ou remarquez quelque chose dans votre environnement que vous n'aviez pas remarqué auparavant. .