

OUTILS ANTI-FATIGUE SELON LES 7 DIFFÉRENTS TYPES DE REPOS

Repos physique

REPOS RÉGULIER

Planifiez des pauses courtes et fréquentes tout au long de la journée pour éviter l'épuisement et permettre à votre corps de récupérer.

Repos physique

SIESTE ÉCLAIR

Faites une sieste de 20 à 30 minutes pour recharger vos batteries et améliorer votre vigilance.

Repos physique

HYDRATATION

Buvez suffisamment d'eau pour rester hydraté et maintenir votre niveau d'énergie.

Repos physique

EXERCICE LÉGER

Intégrez des activités physiques comme une marche rapide pour améliorer la circulation et réduire la fatigue.

Repos émotionnel/physique

RESPIRATION PROFONDE

Pratiquez des exercices de respiration profonde pour réduire le stress et revitaliser votre énergie.

Repos cognitif

ORGANISATION

Utilisez des listes de tâches et un planning pour gérer vos responsabilités et réduire le stress mental.

Repos émotionnel

TEMPS POUR SOI

Accordez-vous des moments de détente comme un bain chaud, la lecture ou écouter de la musique apaisante pour vous recentrer et réduire le stress.

Repos social

SOUTIEN SOCIAL

Demandez de l'aide à votre famille ou vos amis pour partager les tâches et alléger votre charge mentale.

Repos physique

ÉVITER LA CAFÉINE EXCESSIVE

Limitez la consommation de caféine pour éviter les fluctuations d'énergie, en privilégiant des alternatives comme les tisanes.

Repos spirituel

MÉDITATION

Pratiquez la méditation ou le yoga pour apaiser l'esprit et améliorer le bien-être général.

Repos créatif

COLORIAGE

Utilisez le coloriage comme une activité relaxante pour décompresser et stimuler la créativité.

Repos sensoriel

ÉCOUTE DE MUSIQUE APAISANTE

Écoutez de la musique douce pour calmer le stress et créer une atmosphère relaxante.

Repos émotionnel/cognitif

JOURNALING

Écrivez vos pensées et sentiments dans un journal pour clarifier vos émotions et réduire l'anxiété.

Repos spirituel

VISUALISATION POSITIVE

Pratiquez des techniques de visualisation pour renforcer la confiance en soi et favoriser un état d'esprit positif.

Repos sensoriel

TEMPS EN NATURE

Passez du temps à l'extérieur pour vous reconnecter avec la nature et réduire le stress.