

Les 7 types de repos dont on a besoin



Physique

Il peut être passif (sommeil) ou actif (activités restauratrices : méditation, massage...)

Mental

Faire des pauses régulières, prendre des notes pour libérer de la place dans le cerveau...



Sensitif

Couper de l'électronique, fermer les yeux, diminuer les sources de bruits...

Créatif

Faire des choses qui inspirent (art, musique, couture...)

Emotionnel

Rester authentique et savoir dire "Non"



Social

S'entourer de personnes positives qui vous soutiennent

Spirituel

Se sentir appartenir, aimé(e), accepté(e) et se rappeler ses objectifs...



D'après les travaux de Sandra Dalton - Smith



Mind for you
Conseil en Préparation Mentale et Coaching

