

SOS : Je perds mon calme

3 façons de mieux réguler ses émotions au quotidien

1.) JE RESPIRE

breathe

Les exercices de respiration sont un moyen rapide et efficace de réguler une émotion en apaisant le système nerveux. Lorsque tu sens que tu perds ton calme, prend quelques respirations profondes en gonflant le ventre sur l'inspire et en relâchant sur l'expire.

- Exercice de respiration ventrale
- Exercice de respiration alternée
- Cohérence cardiaque

2.) JE BOUGE

Le mouvement élimine **les surcharges émotionnelles** et la libération des endorphines permet de ressentir du plaisir et de la joie.

Après une bonne marche ou quelques postures de yoga, tu sentiras assez rapidement les changements sur ton humeur.



3.) J'ECRIS



L'écriture est également un très bon exercice de libération émotionnelle. Le fait d'écrire permet **de décharger son cerveau de tout le flow de pensée qui pollue notre esprit**. De se libérer d'événements difficiles que nous avons vécu, de prendre du recul sur une situation compliquée, de pouvoir confier sur le papier nos inquiétudes.

L'écriture peut-être pratiquée en amont d'une émotion difficile comme **un exercice d'hygiène quotidienne**, mais peut également permettre de revenir sur une situation difficile (imaginons, je perd mon calme, je regrette), pour la mettre par écrit pour s'en libérer et trouver des solutions afin que cela s'améliore la prochaine fois.

NOUS NE SOMMES PAS DES MOINES BOUDDHISTES, PERDRE SON CALME, CE N'EST PAS GRAVE TANT QUE NOUS AVONS DES SOUTIENS POUR PRENDRE LE RELAI ET DES SAS DE DECOMPRESSION.



Gaëlle de un meilleur postpartum

Me suivre :

 gaelle_un_meilleur_postpartum

 www.unmeilleurpostpartum.com