## SOS: Je perds mon calme

3 façons de mieux réguler ses émotions au quotidien



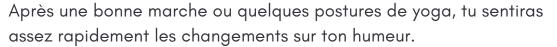
## 1.) JE RESPIRE

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 repirations 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.







## 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-etre 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 écris 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.



Gaelle de un meilleur postpartum Me suivre :

