



PROGRAMMATION
NEURO-NUMÉRIQUE

Réduction du stress

L M M J V S D

Respiration profonde

Prenez quelques instants pour des respirations profondes et conscientes.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Visualisation et routine

Consacrez du temps à la visualisation pour développer votre potentiel.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Activité physique

Faites de l'exercice, même une courte promenade, pour libérer des endorphines.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hydratation

Assurez-vous de boire au moins 8 verres d'eau par jour.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Gestion du temps

Utilisez des techniques de gestion du temps pour être plus productif.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Journaling

Tenez un journal pour exprimer vos pensées et émotions.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Relations sociales

Maintenez des connexions sociales positives.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Limitation de l'exposition aux médias sociaux

Limitez le temps passé sur les réseaux sociaux.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pratiquer la générosité

Aidez quelqu'un ou en soutenez une cause qui vous tient à cœur.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Rire chaque jour

Trouvez un moment pour rire que ce soit par une vidéo, un livre, des amis, etc.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pratiquer la relaxation musculaire

Faites des exercices de relaxation pour relâcher les tensions physiques.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Écouter de la musique apaisante

Accordez-vous un moment pour écouter de la musique relaxante.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pratiquer la visualisation positive

Visualisez un résultat positif pour une situation stressante à venir.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Planification du lendemain

Prenez quelques minutes chaque soir pour planifier les tâches du lendemain.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Routine du soir – Mantra

Phrase positive à répéter en routine 5 min.

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------