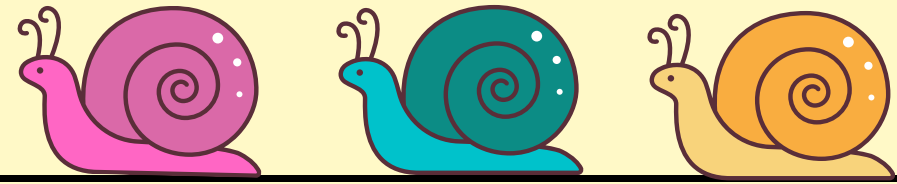


Quelques conseils pour ... cultiver la patience



- Repérez les principales causes de votre manque de patience. Le remède diffèrera en fonction de celles-ci.
 - Besoin excessif de contrôle
 - Education privilégiant le "Fais-le tout de suite" et le "Dépêche-toi !"
 - Stress et anxiété
 - Insatisfaction des besoins et des désirs provoquant de la frustration
 - Conditionnement aux technologies numériques favorisant la satisfaction immédiate



Grateful

- Transformez votre frustration en la remplaçant par de la gratitude. Par exemple : "Ce *%")=;?* de médecin est encore en retard !" devient "Je remercie de pouvoir être soigné et d'attendre mon tour au chaud".



- Organisez votre temps pour y intégrer des plages de rêverie.

OXYGEN



- Faites des exercices de respiration : 3 profondes inspirations et expirations rapides, suivies de 3 plus lentes.



- Focalisez-vous sur "l'ici et maintenant" et sur ce que vous raconte votre corps à travers ses sensations. Entraînez-vous par exemple à ressentir la chaleur de l'eau et l'odeur de votre savon sous votre douche ou dégustez un verre de vin en douceur (pas de château Migraine, un vrai bon vin svp).



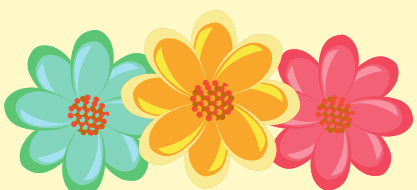
- Réduisez progressivement votre usage des technologies numériques à ce qui est essentiel et/ou légèrement superflu. Surtout pas de sevrage violent, oeuvrez en douceur.



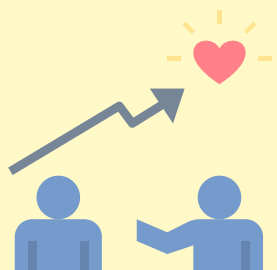
- Savourez les moments d'attente comme des périodes de rencontre avec vous-même. Pensez à des souvenirs heureux ou à ce qui vous fait plaisir.



- Essayez-vous aux diverses techniques de relaxation : yoga, méditation, sophrologie, massages anti-stress, cohérence cardiaque, sport...



- Aidez-vous des Fleurs de Bach avec des professionnels dûment qualifiés.



- Faites-vous aider par un coach ou par un psychologue comportementaliste par exemple.