

# paesf

# SOLUTIONS

## Arrêtez de sauter votre petit déjeuner!

Vous avez peut-être déjà entendu que le repas le plus important de la journée c'est le petit déjeuner, parce que le corps a besoin d'énergie et vous ne performerez pas bien si vous le sautez. Peut-être est-ce vrai, mais une révision d'études clés qui porte sur sauter le petit déjeuner a confirmé quelque chose de plus menaçant — un risque accru pour le diabète. Des études ont démontré une augmentation de maladies cardiaques pour ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner. Avec l'augmentation d'incidence du diabète de type 2, évitez de sauter le petit déjeuner. Expérimentez avec des aliments sains et découvrez ceux que vous avez hâte d'essayer et ainsi vous allez éviter d'avoir cette maladie chronique.



Source: [www.academic.oup.com](http://www.academic.oup.com) [recherchez "diabète petit déjeuner"]

## Est-ce que la méditation et l'exercice protègent contre la grippe?

Des études ont démontré que le stress, les crises de la vie, et les styles d'émotion négatives augmentent le risque d'avoir des infections respiratoires telles les rhumes, la grippe et d'autres conditions semblables. Est-ce que réduire le stress avec des techniques de pleine conscience comme la méditation et aussi avec de l'exercice pourraient avoir un effet préventif? Le U.S. National Institutes of Health a décidé d'en savoir plus. Pres de 400 participants dans cette étude ont complété un programme de formation pour la gestion de stress et les résultats étaient positifs. Les participants ont eu moins de grippe, de rhumes et moins d'infections respiratoires. Le Centers for Disease Control dit que la meilleure façon de prévenir la grippe est d'avoir un vaccin contre la grippe — ceci est apparemment efficace entre 40 et 60 pourcent. Est-ce qu'en gérant le stress avec les techniques proposées dans cette étude ajouterait un surplus de prévention? Consultez cette étude et décidez vous-même.

[www.med.wisc.edu](http://www.med.wisc.edu) [recherchez "grippe, exercice, méditation"]

## Pourriez-vous être déprimé et ne pas le savoir?

Les cliniques de santé mentale voient souvent des patients avec des problèmes de vie qui ont un trouble de dépression majeure qui n'avait jamais été diagnostiqué. Les symptômes de dépression peuvent perdurer si longtemps que cet état devient leur état "normal." Quelques-uns de ces patients peuvent avoir de la difficulté à se rappeler ce que c'est un sentiment de ne pas se sentir déprimé. Des mots comme jovialité, satisfaction, jouissance, joie et espérance peuvent leur sembler étranger et déplacé. Est-ce que ces termes vous semblent distants de votre vie? Si oui, allez passer une évaluation professionnelle pour la dépression. Cela ne prend que quelques minutes pour en savoir plus, repérer un diagnostic et prendre des mesures pour un traitement pour cette maladie courante non traitée.





## Réalisation d'objectif: ne brisez pas la chaîne

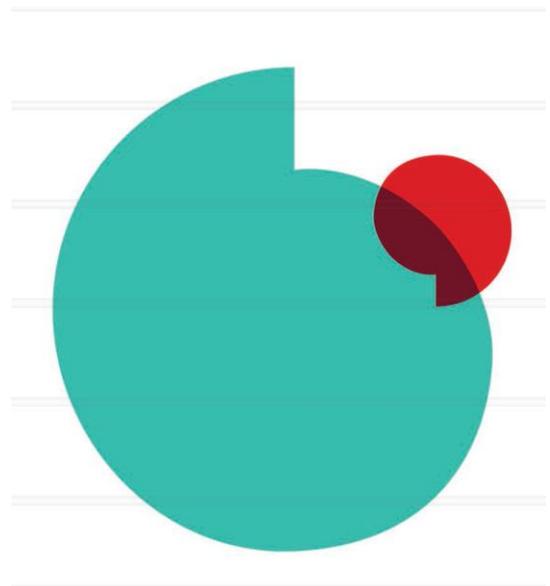
On considère qu'écrire un livre, est un des défis les plus difficiles. Mais il y a des livres, des sites Web et des stratégies ingénieuses qui aident les écrivains en herbe à réussir. Tous ont une chose en commun: écrire un peu tous les jours. Ce concept s'appelle "ne pas briser la chaîne." Ceci est une construction motivationnelle qui peut aussi vous aider à réaliser un objectif qui pourrait être victime de procrastination. Que ce soit finir de tricoter un chandail ou compléter un mémoire de doctorat, ne pas briser la chaîne est à la fois un guide visuel et une clé comportementale pour réaliser votre objectif. Cette métaphore ou indice de passer à l'action peut vous aider à combler l'écart entre avoir un projet à faire auquel vous tenez fermement et le manque de motivation pour le faire — ce qui est la définition de procrastination. Que ce soit de prendre trois minutes ou toute une journée pour travailler sur votre objectif à atteindre, ne brisez pas la chaîne.

## Passer à autre chose après une relation abusive

Cela a pris beaucoup de temps — mais vous l'avez fait. Vous avez quitté une relation qui était malsaine ou abusive. Guérir prend du temps — et l'expérience de chacun est différente, alors soyez patient dans votre parcours. Commencez par consulter un conseiller professionnel pour une évaluation ou faites une séance à court terme de conseil/coaching sur le processus de guérison. Au-delà de parler de votre expérience, concentrez-vous pour avoir des objectifs pour vous-même. Chacun de ceux-ci aidera à réparer, renflouer et rétablir une version de vous plus saine. Examinez votre foi en vos capacités. Ceci s'appelle l'auto-efficacité. L'auto-efficacité peut être endommagée dans les relations abusives, et ce qui en découle, c'est un doute de capacité à réussir dans la vie. Découvrez cette compétence essentielle qui est de "vivre le moment présent." C'est une reconversion de comment vous penser pour vous aider à vous éloigner de craindre l'avenir. Pratiquez de porter attention à vos besoins personnels — que ce soit votre diète, l'exercice ou la gestion de stress — et commencez à affirmer vos besoins au lieu de retarder de les assouvir. Mieux s'occuper de soi aide l'auto-guérison. Commencez par arrêter d'avoir un discours intérieur négatif et renversez-le en affirmations positives et rassurantes. Certains discours intérieurs négatifs peuvent être liés à une culpabilité de réussir dans les relations personnelles. Prenez en main vos ciseaux positifs et tuez tout de suite dans l'oeuf ces pensées. Plusieurs personnes qui sont en voie de guérison d'un traumatisme trouvent de la force en gardant un journal. Essayez-le et voyez si cela fonctionne pour vous. Le bien-être est un voyage et les compétences essentielles comme celles décrites ci-dessus sont les outils à avoir dans ce parcours.

## Rendez votre espace de travail plus sain avec des plantes

Une ou deux plantes sur un bureau peuvent rendre un espace de travail plus sain et plausiblement réduire le stress, disent les chercheurs. On qualifie ceci comme un "contact avec la nature." Le contact avec la nature veut dire "exposition au plein air ou aux éléments tout comme le plein air dans un lieu où vous vivez, où vous travaillez ou où vous jouez." Ceci peut être prendre une marche à l'extérieur, avoir un bureau avec une fenêtre ou simplement apprécier les plantes. Pas de fenêtre? Pas capable d'aller prendre une marche dehors par caprice? Alors choisissez les plantes. Et voici pourquoi ceci fonctionne: le contact avec la nature crée plusieurs effets: 1) une diversion momentanée du stress au travail; 2) la réussite/la satisfaction de voir la plante grandir; 3) l'appropriation/le contrôle d'une activité dirigée vers un but; 4) la repercussion positive sur l'estime de soi; 5) le contraste des couleurs et la dissimilitude dans l'environnement de bureau; 6) la beauté visuelle; 7) le contrepois au stress du bureau; et 8) une chose à cultiver et à s'en émerveiller. (Recherchez "meilleures plantes de bureau" avec une recherche Google.)



Source: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc) [Search PMC3072911]