



## 21 astuces pour vous rendre plus heureux



D'après [anti-déprime.com](http://anti-déprime.com)

- 1) Exprimez votre **gratitude** : Dire « merci » plus souvent.
- 2) **Respirez** : se concentrer sur notre respiration plusieurs fois par jour est apaisant. Essayez le rythme 6 respirations par minute, c'est encore plus bénéfique (cohérence cardiaque).
- 3) **Sauvrez** : ralentissez et « écoutez » vos sensations. Mastiquez et dégustez en pleine conscience. En plus, vous mangerez moins 😊.
- 4) **Marchez** : une marche de 30 minutes par jour aère l'esprit et maintient en bonne santé.
- 5) Rapprochez-vous de la **nature** : la nature nous fait du bien. Regardez-la, touchez-la, ressentez-en la présence bienveillante.
- 6) **Verbalisez vos émotions...** : « aujourd'hui je me sens »
- 7) ...Et vos **besoins** : « j'ai besoin de... ».
- 8) **Donnez** : le manque de sommeil déprime et dégrade notre santé.
- 9) **Souriez** : le sourire a un effet rétro-actif. Il améliore l'humeur.
- 10) **Appelez** ou **rencontrez les gens que vous appréciez** : notre cerveau est neuro-social et les contacts physiques (comme les câlins) libèrent l'hormone du bonheur (l'ocytocine).
- 11) **Donnez, aidez** : l'**altruisme** rend heureux. N'attendez rien en retour.
- 12) **Prenez des décisions** : cela réduit l'anxiété.
- 13) Faites une **liste de vos vœux** les plus fous puis rangez-la quelque part.
- 14) **Dessinez** : dessiner rend heureux, clarifie les pensées et facilite l'expression émotionnelle. Pourquoi ne pas faire un petit dessin par jour ?
- 15) **Chantez et dansez** : le corps influe sur l'esprit. Danser et chanter donnent la pêche.
- 16) **Pleurez** : les larmes font baisser le stress et permettent une décharge émotionnelle salvatrice. Si vous n'y arrivez pas, écoutez de la musique triste.
- 17) **Méditez** : la méditation régulière a des effets incroyables sur nous.
- 18) Eteignez la TV et faites une **cure de désintoxication digitale** : commencez par quelques heures puis des journées entières.
- 19) **Lancez-vous dans un projet** qui vous tient vraiment à cœur : profitez de chaque action qui contribue à ce projet. Prenez conscience de votre chemin.
- 20) **Attisez votre curiosité** : ouvrez des magazines que vous n'avez jamais ouverts, feuillotez des livres sur des thèmes inconnus, inscrivez-vous à des conférences inédites pour vous, explorez de nouvelles musiques ...
- 21) **Simplifiez votre vie** : jetez, vendez, faites le vide...