

## **Se détendre vraiment. 16 clés pour un bien-être durable**

Titre(s): Se détendre vraiment. 16 clés pour un bien-être durable [[périodique] ]

Ensemble : Psychologies 435

Editeur, producteur : 01/07/22

Description matérielle : pp.42-58, 60

ISSN : 0032-1583

Note(s): Dossier de 5 articles.

Note sur la description matérielle : 18

Résumé ou extrait : "Vacances, j'oublie tout, plus rien à faire du tout..." Si le groupe est tombé dans l'oubli, la chansonnette de l'été 1982 est gravée dans nos mémoires. Insouciance, douceur de vivre, repos. On y aspire tous, en théorie. Dans les faits, ce n'est pas la même chanson. Un contexte morose, des pensées parasites, le smartphone toujours à portée de main : difficile de faire le vide. Pour vous y aider malgré tout, voici tout un tas d'idées antistress, vraiment- et durablement - efficaces. Et les conseils affûtés de psys. Sommaire. Reprenons des forces. Quelle croyance vous empêche de vous relaxer ? Sylvie Chokron : "Le repos cérébral, c'est laisser vos pensées voguer pendant que vos mains ou vos pieds sont occupés". Les faux amis de la détente. 16 idées vraiment efficaces.

Sujet - Nom commun : Sérénité

Repos

Hygiène mentale

Relaxation