

# Dix stratégies pour développer une attitude bienveillante face à sa santé

## *Comment retrouver l'équilibre du triangle de la santé ?*



### **Au niveau physique**

1. Expérimenter la respiration consciente.
2. Adopter une habitude posturale adéquate au travail comme à la maison.
3. Pratiquer des activités physiques agréables.
4. Se nourrir d'une alimentation saine et vivante.
5. S'assurer d'un repos de qualité.

### **Au niveau mental**

6. Choisir des pensées inspirantes.
7. Cesser les jugements sur soi et sur les autres.

### **Au niveau émotionnel**

8. Développer le langage du cœur: prendre conscience de l'impact des mots que l'on utilise.
9. Bâtir des relations vraiment nourrissantes.

### **Au niveau spirituel**

10. Méditer et/ou créer un espace de silence de 5 à 10 minutes par jour.

***La santé, le plus beau cadeau à s'offrir !***



**Étienne Marchand**  
Éducateur physique et relaxologue  
[www.etiennemarchand.com](http://www.etiennemarchand.com)