

QUELQUES SUGGESTIONS ...

LA TENSION

Êtes-vous sous pression constante à cause de "trop à faire et trop peu de temps pour le faire"?

Stress et tension semblent faire partie de la vie moderne, avec trop à faire, pas de temps pour relaxer et tout le monde à la course. Voici quelques règles simples données par des médecins pour aider à soulager vos tensions ou, du moins, pour vous aider à vivre avec elles.

Faites une chose à la fois. C'est la façon de vous libérer d'une charge qui semble trop lourde. Lorsque vous êtes tendu, même les travaux ordinaires semblent trop ardu.

Faites les travaux les plus urgents d'abord, oubliant le reste jusqu'à plus tard. Une fois ces choses faites, elles ne sembleront pas si énormes et les autres tâches se feront plus facilement.

Si vous avez l'impression que rien ne peut attendre à plus tard, vous feriez mieux d'arrêter et de reconsidérer. Êtes-vous sûr que vous ne donnez pas trop d'importance aux choses que

vous faites? Peut-être pensez-vous que vous êtes trop important. Personne n'est totalement indispensable; alors, allez-y doucement !

Ne vous fixez pas des objectifs impossibles. Le besoin d'être un surhomme, le désir d'être parfait en tout, cause du souci et de l'anxiété. Où que vous alliez ou quoi que vous fassiez, commencez en temps afin de ne pas avoir à vous dépêcher.

Apprenez comment dire "non" et quand dire "oui". Parce que notre temps est toujours limité, il nous faut apprendre à faire passer les premières choses les premières. N'essayez pas de tout faire. Déterminez également quelles sont les choses que vous faites bien et mettez-y votre meilleur effort. Quant aux autres, ne soyez pas bouleversé si le travail n'est pas parfait.

La vie, malgré ses responsabilités, est faite pour qu'on en jouisse; donc, donnez-vous du bon temps!

THE PATHFINDER.