

VÉRIFIER SON NIVEAU *de stress*

Est-ce que vous:

- vous sentez fatigué et manquez d'énergie plus souvent que vous ne le souhaitez ?
- trouvez difficile de contrôler vos émotions ? Devenez facilement anxieux, agité ou fâché pour de petits problèmes ?
- trouvez difficile de vous endormir ? de rester endormi ?
- ressassez ce que vous avez, pourriez ou dû dire ou faire ? Avez des pensées répétitives ?
- avez de la difficulté à rester immobile, à vous concentrer ou à terminer une tâche plus qu'à l'habitude ?
- avez des battements de cœur pressants, êtes essoufflé ou ressentez une douleur à la poitrine ?
- avez des problèmes fréquents avec votre système gastro-intestinal, notamment des brûlures d'estomac, de la constipation ou de la diarrhée ?
- ressentez des douleurs fréquentes dans le cou, le dos et les épaules ?
- êtes nerveux et transpirez beaucoup ?
- avez des maux de tête fréquemment ?
- buvez de l'alcool de manière excessive ?

Si vous avez répondu oui à quelques-unes de ces questions, il est important que vous preniez des mesures pour réduire votre niveau de stress.

*liste tirée du livre « the book of self-care »