

Du repos pour notre agitation !



8

Secrets de Bien-être

Le burnout est une réalité coûteuse qui semble faire partie de la vie moderne. Toutefois il est possible de prévenir ce problème accablant. Des mesures simples peuvent vous

aider à l'éviter. Faites des pauses régulières toutes les deux heures, si possible. Cela augmente votre efficacité. Prenez l'habitude de dormir 7 à 8 heures par nuit, en évitant le stress, les discussions animées et les repas copieux avant de vous coucher. Chaque Sabbat est un temps offert pour entretenir des relations avec autrui et avec Dieu. Profitez de ce temps de repos hebdomadaire ! Accordez-vous aussi régulièrement

des vacances où vous n'êtes pas joignable pour pouvoir « recharger vos batteries ». Décidez de planifier vos temps de récupération. Ainsi, vous serez en mesure de relever les défis et d'avoir de l'endurance. ♥

Vous pouvez commencer aujourd'hui !

www.secretsofwellness.org



Dr. Christoph Bornand
Dentiste
Küttigen, Suisse