

# LE RITUEL DE DÉCOMPRESSION

ENTRAÎNEMENT n°5

SEMAINE 2

Préalable à faire dès que possible

Trouvez un ou plusieurs « rituels de décompression », des choses qui vous permettront de dégonfler la baudruche du stress de la journée et d'aborder la soirée dans de bonnes dispositions.

Exemples :

- *Ecouter une sélection de morceaux de musique qui vous fait vibrer durant le trajet de retour (prenez le temps de préparer une (ou plusieurs) playlist ou cd.*
- *Aller marcher ¼ d'heure dans un endroit nature, ramasser des mûres, aller écouter les vagues, parler aux grenouilles, à un arbre ...*
- *Aller prendre un verre en terrasse.*

## Quand ?

Avant de rentrer chez moi le soir après le travail. Durant 5 jours.

## Quoi ?

Je déroule un de mes rituels de décompression.



PROGRAMME  
J'ADOpte LA  
DREAM TEAM ATTITUDE  
EN 10 SEMAINES

