

JE REPRENDS LA ROUTE #2

5 MESURES SIMPLES POUR UNE SORTIE DU CONFINEMENT AVEC SÉRÉNITÉ

Et voilà : c'est le grand saut !

Pour une sortie de crise 100 % réussie, faites votre check-list :

- ✓ Après une absence prolongée ou l'habitude d'être presque seul sur la route, je me reconnecte avec moi-même et avec les autres.
- ✓ Je prends le temps de respirer. Je pratique la cohérence cardiaque 3 fois par jour. J'inspire pendant 4 seconde et j'expire pendant 6 seconde, 6 fois par minute pendant 5 minutes pour réguler les tensions et le stress.
- ✓ Je m'aère : je marche ou reprends une activité physique adaptée à ma situation pour un réveil musculaire bénéfique.
- ✓ Je garde une attitude positive : courtoisie et bienveillance au volant.
- ✓ Je ré-équilibre vie perso et vie pro.

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

