
idées de bien-etre?

Posté par veronique - 10/10/08 à 02:25

Le bien-être est un concept qui touche à la santé, au plaisir, à la réalisation de soi, à l'harmonie avec soi et les autres. Alors toutes vos idées seront les bienvenues pour améliorer notre quotidien.....

=====

Re: idées de bien-etre?

Posté par My_illusion - 15/04/11 à 12:37

Vaste, il y a des tas de moyens d'améliorer son bien-être :-) ça regroupe tant de domaines. On peut commencer à parler d'hygiène de vie. Une vie rythmée par les gens qu'on aime et qui nous aiment, un travail pas trop ennuyeux, des loisirs, du sport, la conscience qu'à part nous-mêmes, personne ne peut faire à notre place. Que ce que l'on fait doit être fait avant tout pour soi, dans le sens où il ne faut pas plaire aux autres, il ne faut pas faire en fonction du regard d'autrui. Tenter d'améliorer ses défauts, avoir l'honnêteté d'avouer ses erreurs et se racheter. Se construire une vie appréciable passe par un travail de longue haleine sur soi, loin de la consommation rapide de plaisirs succincts et sans fond durable. Bien entendu, les petits plaisirs succincts ont leur place mais souvent on remplit nos vies avec ça pensant que ça ira mieux, c'est juste un soulagement instantané, je pense par exemple à l'effet shopping (habits pour les filles, high tech pour les hommes). Souvent aussi on court après la vie en oubliant qu'elle passe. La vie "moderne" est rythmée par des chiffres, des impératifs, des dead line, c'est une vie dure loin de ce que nous sommes à la base : des animaux.

Des techniques de relaxation sont là pour apprendre à s'évader un peu du tourbillon productif, rapide, consommable. Retourner aux sources, à l'essentiel. La relaxation ce n'est pas forcément le yoga, les thérapies diverses, c'est simplement aussi faire une balade en pleine nature et s'émerveiller de cette beauté.

Il y a tant à dire... Je m'arrête ici pour le moment.

=====