

# Sept façons rapides de changer son humeur au bureau.

## 1. Se défouler sur papier

Écrire permet de se vider la tête surtout lorsque vous sentez que vous êtes sur le bord de craquer. Mettez sur papier tout ce qui vous préoccupe, déversez votre trop-plein. Ensuite, libre à vous de décider si vous détruisez vos écrits ou si vous les conservez.

## 2. Effectuer un exercice de cohérence cardiaque

Avec la cohérence cardiaque — une forme de respiration rythmée —, vous pouvez vous détendre. Expirez plus longuement que le temps de votre inspiration pour vous détendre. Par exemple, si vous inspirez pendant 4 secondes, vous devez expirer pendant 5 à 6 secondes.

## 3. Faire quelques étirements

Quand vous passez de longues heures à travailler, vous devenez de plus en plus tendu. Essayez de prendre quelques minutes en avant-midi et en après-midi pour faire quelques étirements. C'est également une habitude à prendre avant et après chaque réunion stressante. Vous verrez que vous vous sentirez mieux physiquement et aussi mentalement.

## 4. Regarder une photo

Gardez toujours des photos « bonne humeur » avec vous : dans votre téléphone ou autour de votre espace de travail. Le simple fait de les regarder quelques instants, vous plonger dans un beau souvenir, réduit votre stress et vous rend de meilleure humeur. Les photos sont d'excellents ancrages de bonheur qui vous aident à passer à travers vos journées.

## 5. Prendre une bouffée d'air frais

L'air frais est vivifiant et change le mal de place. Surtout si vous êtes submergé par le travail. Sortez quelques minutes, question de vous dégourdir les jambes, capter quelques rayons de soleil et prendre quelques bonnes grandes inspirations. Impossible de sortir? Du moins, ouvrez les fenêtres quelques minutes.

## 6. Écouter sa chanson préférée

On a tous une chanson préférée qui a l'étonnant pouvoir de nous faire sourire presque instantanément. Quand vous sentez que votre moral flanche, c'est le temps d'enfiler vos écouteurs (si vous êtes au bureau) ou de monter le volume (en voiture ou à la maison) et laisser la musique effectuer son travail. Vous chasserez la morosité et vous sentirez qu'une énergie nouvelle vous enveloppera. Créez une playlist « sourire » pour vous venir en aide à tout moment.

## 7. Gribouiller ou colorier

Mettre de la couleur sur un dessin a le pouvoir de vous faire revenir dans le moment présent. Cela vous permet d'oublier un instant vos autres soucis. Parfois, même quand vous retournez à vos occupations, vous avez l'esprit plus clair et plus apaisé. C'est un moyen vraiment efficace!