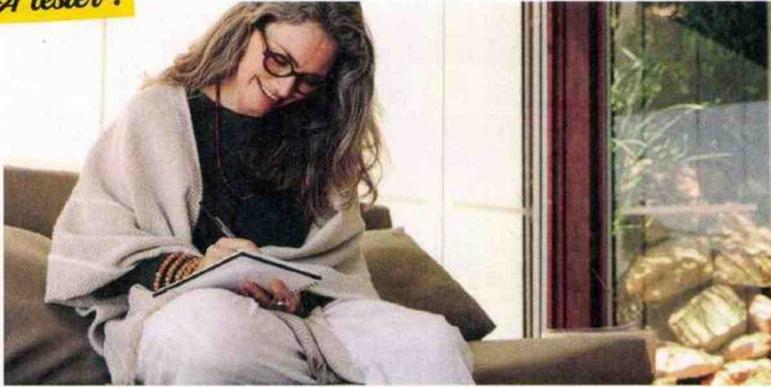


ÊTRE BIEN NEWS

À tester !



Le Brain dump, pour décharger son mental

Charge mentale forte, cerveau à 100 à l'heure ? Le Brain dump (« décharge du cerveau »), une technique qui s'effectue dans un temps court (5 à 10 minutes), est sans doute fait pour vous ! Son objectif est de se débarrasser des pensées parasites encombrantes, qui génèrent du stress et peuvent contrarier l'endormissement : une sorte de ménage à faire idéalement le soir. Une étude de 2021 auprès d'étudiants pratiquant le Brain Dump à partir de quatre

questions (À quoi pensez-vous ? Que devez-vous faire ? Quelles sont vos trois priorités ? Qu'est-ce qui vous a rendu reconnaissant aujourd'hui ?) a permis de constater ses effets bénéfiques sur la charge cognitive. Le Brain Dump aide à mieux s'organiser, trier les tâches et lister les priorités, pour se concentrer sur l'essentiel et... s'endormir l'esprit serein !
Source : Ejournal.upi.edu/index.php/jpmipa/article/view/37217

VIVRE AVEC MOINS, POUR VIVRE PLUS ?

Alors que tout nous pousse à l'hyperconsommation, à l'accumulation et à l'addiction, la solution pour se sentir bien dans nos vies ne résiderait-elle pas... dans l'attitude opposée ? Coach et conférencière, la créatrice de Mamanminimaliste.com propose ici de se désencombrer de l'inutile... dans tous les domaines : elle donne des astuces pour débarrasser sa maison des objets superflus, mais aussi pour délester sa boîte mail et le flux d'informations reçues chaque jour, faire du tri dans ses relations et son emploi du temps... Présenté comme un cheminement vers la simplicité, son ouvrage rappelle que le minimalisme n'est pas une mode, mais une façon d'agir pour la planète, de mieux gérer son budget, d'alléger sa charge mentale et se faciliter le quotidien... et de vivre plus avec moins.
« Je cultive le minimalisme », de Mino Rakotozandry, éd. Le Courrier du livre, 18 €.



On aime !

3 BAUMES DE MASSAGE POUR SE CHOUCROUTER



DÉTENTE CORPORELLE

Conçu pour relâcher les muscles et apaiser l'esprit, ce cocktail d'huiles d'amande, de coco et d'olive, de chaga et de ginseng de Sibérie, antioxydants, et de cinq huiles essentielles s'applique localement grâce à son format stick.

Baume Snug, 15,90 € (stick de 25 ml), Ekstrasens, sur Ekstrasens.fr



VOLUPTÉ

Huiles de chanvre et de coco, cire de soja et bourgeon de rose : sans parfum artificiel, cette délicate bougie de massage, fabriquée au Canada selon des normes durables, promet de faire monter la température, pour profiter d'un moment sensuel en duo.

Bougie de massage (60 h), 49 €, High On love, sur Highonlove.fr



RELAXATION

À base d'huile de chanvre bio et d'huile essentielle de menthe bergamote réputée pour ses vertus calmantes, cette huile très agréablement parfumée convient à tous les types de peaux. Hydratante et antioxydante, elle est fabriquée en France.

Huile relaxante, 28 € (100 ml), Nature is future, sur Natureisfuture.fr

25%

C'EST LA PROPORTION DE SALARIÉS DE 47 À 61 ANS QUI DÉCLARENT TRAVAILLER « SOUS PRESSION ». PARMI EUX, 58 % DE FEMMES.

Source : rapport d'Anne Jolivet pour le Liepp, Sciences Po.

PAR ISABELLE DELALEU