

5 conseils pour diminuer la charge mentale.



- ✓ Faire des listes pour organiser les tâches
- ✓ Pratiquer la méditation pour se recentrer
- ✓ Déléguer des tâches lorsque possible
- ✓ Prendre des pauses régulières pour se reposer
- ✓ Établir des routines pour simplifier la journée