

PRENDRE SOIN DE SOI

Conseils pour le personnel de bibliothèque

Vous sentez-vous travailler à plein régime? Êtes-vous paralysé à cause du retard à rattraper? Êtes-vous épuisé et dépassé? Voici quelques trucs qui peuvent vous aider à prendre soins de vous.

DORMEZ. La vaisselle peut attendre. **Tout paraît plus beau** après avoir fermé les yeux pendant 8 heures de suite.

MANGEZ DES ALIMENTS qui vous font sentir bien. Mangez avec modération et **en pleine conscience**. Seul ou avec des amis. Vous serez surpris par tout ce que vous mettez dans votre bouche quand vous prêtez attention aux sensations que la nourriture vous apporte.

NE SOYEZ PAS RIGIDE. La rigidité est l'ennemie du plaisir. Je garantis que si vous lisez ceci, **vous avez besoin de vous amuser plus.**

FAITES QUELQUE CHOSE QUI VOUS EFFRAIE, dans le bon sens. Juste pour vous, **pas pour vous mettre en valeur**, ni pour l'afficher sur les réseaux sociaux.

RIEZ. Ne vous prenez pas au sérieux. Ni vous, ni personne. Imaginez toutes les personnes qui vous embêtent **avec un nez de clown**, comme Bernie Glassman. Ou pour citer Elizabeth Lesser, souvenez-vous que nous sommes tous des "bozos dans le bus."

BOUGEZ VOTRE CORPS. Bougez beaucoup. Vous serez moins grincheux après avoir fait une marche durant la pause du midi. Allez au gym pour lever des poids, courez aussi vite que vous pouvez, faites de la raquette avec un ami, jouez dehors avec vos enfants. Au travail, utilisez les marches au lieu de l'ascenseur. Même ceux parmi nous avec des problèmes de mobilité peuvent trouver des moyens **pour être actifs**. La natation et le yoga sont des bonnes activités à faible impact.

FAITES DE L'ART.

Coloriez. Dansez. Cultivez des plants. Salissez vos mains. Jouez de la musique. **Sans agenda**, simplement pour le plaisir

RESPIREZ. Quand nous sommes stressés ou inconfortables, nous avons tendance à garder notre respiration ou à avoir une respiration superficielle. Prenez des respirations profondes et longues. **Tout de suite.** Il peut être utile de mettre une alarme sur votre téléphone, sur votre ordinateur ou sur votre montre toutes les 30 minutes pour vous rappeler de respirer et de vous lever et de bouger.

RECONNECTEZ avec votre vie spirituelle ou avec vos pratiques religieuses, quelle qu'elle soit. Allez vous balader dans les bois pour vider votre esprit. Cet exercice peut vraiment vous aider à vous **sentir enraciné** et connecté. Ou écoutez de la musique inspirante en gardant vos yeux fermés.

PLUS SUR LE WEB (EN ANGLAIS):

www.programminglibrarian.org

www.yogainthelibrary.com

www.physicalliteracyinthelibrary.com

Écrit et produit par Jenn Carson
Conçu par Brendan Helmuth

LECTURES COMPLÉMENTAIRES

L'art du bien-être extrême de Cheryl Richardson. Particulièrement le chapitre "Permettez-moi de vous décevoir."

This is How d'Augusten Burroughs. (seulement en anglais). Quand vous voulez plaire à tout le monde, souvenez-vous que "vous n'êtes pas une bouteille de Valium."