



10 Astuces: Whealth-être Digital

Pour équilibrer votre temps en ligne et débranché



10 Astuces Whealth-être Digital

- ❑ Mesurez le temps que vous passez en ligne. Pourquoi? Nous avons tendance à sous-estimer.
- ❑ Communiquez aux autres comment et quand vous êtes disponible (messages d'absence du bureau, etc.). Pourquoi? D'autres s'ajusteront en conséquence.
- ❑ Gardez votre téléphone silencieux et éteint lorsque vous parlez à quelqu'un. Pourquoi? Il n'y a rien de plus précieux que votre attention à 100% sans partage.
- ❑ Créez des zones sans technologie à la maison ou au travail. Pourquoi? Ne pas voir d'appareils réduit la pression sur la volonté et la tentation et vous distrait moins.
- ❑ Intégrez des pauses physiques dans votre routine technique. Faites une pause physique toutes les heures pour bouger votre corps pendant au moins 5 minutes. Pourquoi? Même l'exercice rapide peut stimuler le flux sanguin, l'oxygène et les produits chimiques du cerveau
- ❑ Mettez en place un temps de travail très ciblé. Pourquoi? Les appareils entraînent notre cerveau à basculer constamment entre les activités et le multitâche. Rester concentré reconnecte votre cerveau à être attentif et productif.
- ❑ Ralentissez et faites une pause. Essayez de ne pas manger devant votre ordinateur ou avec votre téléphone à la main. Essayez de ne pas répondre immédiatement à un message ou à un e-mail WhatsApp. Pourquoi? Briser votre modèle de comportement automatique recrée un choix et restaure votre propre rythme humain normal par opposition à un rythme rapide axé sur la technologie
- ❑ Désactivez les notifications et la surcharge d'informations et nettoyez votre smartphone. Pourquoi? Vous devenez plus concentré et minimisez la prise de décision en aidant votre cerveau à mieux performer.
- ❑ Entraînez-vous à rester présent avec un quotidien de 15 minutes complètement non distrait. Méditation, pleine conscience, relaxation ou activité de concentration. Pourquoi? Tout ce qui nécessite une présence totale aidera à développer l'attention et la concentration à réduire le stress, à améliorer les sens, à renforcer la maîtrise de soi, la mémoire et la prise de décision.
- ❑ Allez (ou regardez!) dehors! La théorie de la restauration de l'attention affirme que le fait d'être dans la nature est le meilleur moyen de restaurer l'attention de l'exécutif... Même un bref regard sur un paysage naturel peut aider le cerveau à se recharger et à faire revenir l'attention.

Are you ready for coaching? [Contact me](#) for your Cost-Free Discovery Session Now! Not sure? Check out my [video and checklist](#) to see if we are right for each other and if you are ready for coaching.

ekoher@whealthness.ch
www.whealthness.ch

