



In the same way that our physical spaces can fill up and become cluttered, so can our minds. Spring is synonymous with a fresh start so let's take a look at some strategies to help mentally declutter ourselves:

### **Perform a “brain dump”**

Writing out what's on your mind is a good way to sweep out your inner thoughts and sort through the clutter. From there, you can group together thoughts, make lists to act on, and refocus your mental effort.

### **Get some distance**

When our minds are full, it's tough to think. Going for a walk is a simple way to put yourself in new surroundings where it can feel easier to find solutions to problems. Physical exertion allows the brain to work in different ways, which helps break up the thought patterns that lead to a cluttered mental state.

### **Press pause on distractions**

The simple act of closing your eyes and concentrating on your breathing helps to regain mental focus. Another way to deal with a wandering mind is

to acknowledge distracting thoughts – write them down and attend to them after your focus time, rather than letting your head chase after them in the moment.

### Talk it out

Speaking with a friend or family member about what's on our minds is a great way to articulate our thoughts and share the load. In turn, listening to others allows us to contribute to solutions that we can apply to our own thoughts.

### Declutter your physical space

Clutter acts as stimuli, telling our minds that there is always something more to do. Physical decluttering of home and workspaces can help reduce these triggers to the brain and promote a sense of calm.

### Resources

- [Harvard Medical School | Spring cleaning: Why more people are uncluttering the mind for better health](#)
- [Mayo Clinic | Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress](#)



Tout comme nos espaces physiques peuvent se remplir et devenir encombrés, nos esprits le peuvent aussi. Le printemps est synonyme d'un nouveau départ, alors jetons un coup d'œil à quelques stratégies pour nous

aider à désencombrer nos esprits :

### **Effectuer un vidage de cerveau**

Écrire ce que vous pensez est un bon moyen de balayer vos pensées intérieures et de trier à travers le fouillis. À partir de là, vous pouvez regrouper vos pensées, faire des listes de tâches et recentrer votre effort mental.

### **Prendre ses distances**

Quand nos esprits sont pleins, il devient difficile de penser. Aller prendre une marche est un moyen simple de se retrouver dans un nouvel environnement où il peut être plus facile de trouver des solutions aux problèmes. L'effort physique permet au cerveau de travailler de différentes manières, ce qui aide à briser les modèles de pensée qui mènent à un esprit encombré.

### **Distractions? Appuyer sur Pause**

Le simple fait de fermer les yeux et de vous concentrer sur votre respiration vous aidera à retrouver la concentration mentale. Une autre façon de gérer un esprit errant est de reconnaître les pensées distrayantes – écrivez-les et prenez-en soin après votre temps de concentration, plutôt que de laisser votre esprit les pourchasser dans le moment présent.

### **Parlez-en**

Parler à un ami ou à un membre de la famille de ce que nous pensons est un excellent moyen d'articuler nos pensées et de partager la charge. À son tour, écouter les autres nous permet de contribuer à des solutions que nous pouvons employer à nos propres pensées et à nos esprits.

### **Désencombrez votre espace physique**

Le fouillis ou l'encombrement agit en tant que stimuli, disant à nos esprits qu'il y a toujours quelque chose d'autre à faire. Le désencombrement physique de la maison et des espaces de travail peut aider à réduire les déclencheurs au cerveau et à favoriser un sentiment de calme.

### **Ressources**

- [Harvard Medical School | Spring cleaning: Why more people are uncluttering the mind for better health](#)
- [Mayo Clinic | Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)

**[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)**

Manion Wilkins: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA