



Now, more than ever, many of us are ready to take off to faraway places seeking adventure or relaxation, but you don't need your passport to take advantage of these self-care ideas! We have scoured the world to bring you four self-care tips that are sure to help you relax, either at home or abroad.

### **Spend time outside**

Forest bathing, known as Shinrin-yoku, originated in Japan and simply means spending time under a canopy of trees. Although it sounds basic, the experience it invokes is the real deal. Spending time in the forest has been proven to reduce the production of cortisol, improve feelings of happiness and free up creativity, as well as lower heart rate and blood pressure.

### **Reframe your thoughts**

“Cognitive reframing” has roots in Taoism — which began in ancient China — and teaches that unhappiness and happiness are complementary to each other as part of an integrated whole. Today, cognitive therapy is used to treat depression, anxiety, stress, and trauma. When times are hard, find strength in knowing that they shall pass, and happiness will likely follow.

## Practice mindfulness

Many South Asian countries, India in particular, focus on mindfulness as an essential part of a personal wellness routine. Activities such as meditation and breathing exercises can have a major impact on our mental health and can help restore calm and clarity during times of stress. Take time out of your day to disconnect from the world around you and focus on your breathing, thoughts, and feelings.

## Get cozy

The Danes have a term for the warm and cozy feeling of contentment – hygge (pronounced “hoo-gah”). Hygge is about appreciating the simple things in life with good people. We can all benefit from the happiness that comes from curling up by a fire, reading a good book, or enjoying a tea or hot chocolate.

## Resources

- [Everyday Health | 76 Top Self-Care Tips for Taking Care of You](#)
- [Thrive Global | 7 Well-Being Tips From Around the World... and the Surprising Science Behind Them](#)



Aujourd'hui, plus que jamais, beaucoup d'entre nous sont prêts à s'envoler vers des contrées lointaines à la recherche d'aventure ou de détente, mais vous n'avez pas besoin de votre passeport pour profiter de ces idées d'autosoins ! Nous avons parcouru le monde pour vous proposer quatre

conseils de soins personnels qui vous aideront à vous détendre, que ce soit chez vous ou à l'étranger.

### **Passez du temps à l'extérieur**

Le bain de forêt, connu sous le nom de Shinrin-yoku, est originaire du Japon et signifie simplement passer du temps sous un couvert d'arbres. Bien que cela puisse paraître élémentaire, l'expérience qu'il procure est réelle. Il est prouvé que passer du temps dans la forêt réduit la production de cortisol, améliore le sentiment de bonheur et libère la créativité, tout en abaissant le rythme cardiaque et la pression artérielle.

### **Recadrez vos pensées**

Le "recadrage cognitif" trouve ses racines dans le taoïsme - qui a vu le jour dans la Chine ancienne - et enseigne que le malheur et le bonheur sont complémentaires l'un de l'autre et font partie d'un tout intégré. Aujourd'hui, la thérapie cognitive est utilisée pour traiter la dépression, l'anxiété, le stress et les traumatismes. Lorsque les temps sont durs, trouvez la force de savoir qu'ils passeront, et que le bonheur suivra probablement.

### **Pratiquer la pleine conscience**

De nombreux pays d'Asie du Sud, et l'Inde en particulier, considèrent la pleine conscience comme un élément essentiel de leur programme de bien-être personnel. Des activités telles que la méditation et les exercices de respiration peuvent avoir un impact majeur sur notre santé mentale et contribuer à rétablir le calme et la clarté en période de stress. Prenez le temps, dans votre journée, de vous déconnecter du monde qui vous entoure et de vous concentrer sur votre respiration, vos pensées et vos sentiments.

### **Soyez confortable**

Les Danois ont un terme pour désigner le sentiment de contentement chaleureux et douillet : le hygge (prononcé "hoo-gah"). Le hygge consiste à apprécier les choses simples de la vie en compagnie de bonnes personnes. Nous pouvons tous profiter du bonheur que procure le fait de se blottir au coin du feu, de lire un bon livre ou de déguster un thé ou un chocolat chaud.

### **Ressources**

- [Everyday Health | 76 Top Self-Care Tips for Taking Care of You](#)
- [Thrive Global | 7 Well-Being Tips From Around the World... and the Surprising Science Behind Them](#)

**The Manion Living Well Team**

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