

100

Anti-dépresseurs et Anxiolytiques Naturels



Bienvenue dans l'univers © Slowaves !

Ce e-book constitue une première approche de cette méthode thérapeutique cognitive et comportementale (**TCC**) qui t'apprend à réguler :

- efficacement,
- durablement
- et naturellement,

tes **symptômes anxieux et dépressifs**.

Je suis **Marine Jimenez**. Je suis psy et ex-dépressive.

Ce e-book répertorie toutes les **astuces © Slowaves** qui m'ont aidée à sortir de la dépression et qui, aujourd'hui encore, me permettent de réguler mon humeur jour après jour pour éviter de rechuter.

Il ne s'agit évidemment pas de tout mettre en pratique quotidiennement mais de piocher dans la liste les astuces les plus pertinentes pour toi en fonction de ton état émotionnel du moment.

Belle découverte.

P.S. : Ce ebook n'a pas vocation à « **guérir** » la **dépression**, mais à en soulager les symptômes et à éviter les rechutes. Pour sortir de la dépression, il faut s'attaquer aux causes de celle-ci par l'intermédiaire d'un accompagnement personnalisé.

Pour réserver ton premier rdv, [ça se passe ici](#).

1. Contempler un paysage / l'horizon
2. Consommer des céréales complètes (avoine)
3. Faire une sieste
4. Prendre l'air après l'orage
5. Faire une bonne action
6. Régulariser son rythme de sommeil
7. Aller se balader dans un parc / la forêt
8. Pratiquer la cohérence cardiaque
9. Consommer des légumineuses (haricots / lentilles / pois)
10. Consommer des oeufs
11. Pleurer
12. Faire de l'escalade / via ferrata / accro-branche
13. Inhaler du lotus bleu (attention : substance psycho-active)
14. Faire du land-art
15. Consommer des poissons gras (saumon / thon / sardines)
16. Marcher pieds nus dans la rosée du matin
17. Cuisiner / pâtisser
18. Se promener au bord de l'eau
19. Pratiquer une activité cardio-vasculaire (course / vélo / natation)
20. Visiter un musée / une exposition

21. Colorier un mandala / coloriage pour adultes
22. Observer une cible mouvante (nuages / vagues / flammes)
23. S'isoler sensoriellement
24. Consommer des produits laitiers
25. Faire du bénévolat
26. Consommer des fruits à coque (noix de Grenoble / amandes)
27. Se baigner dans la mer / l'océan
28. Consommer du millepertuis (attention : substance psycho-active contre-indiquée avec certains traitements)
29. Pratiquer la pleine conscience
30. Méditer sur une affirmation positive
31. Regarder un film romantique
32. Se planifier un « kiff » par jour
33. Planter et entretenir des plantes
34. Faire une cure de magnésium
35. S'allonger sur le sol dans la nature
36. Planifier des sorties à venir
37. Faire de la luminothérapie
38. S'offrir une relaxation sonore
39. Consommer des viandes maigres (poulet / dinde)
40. Faire du rangement / ménage

41. Prendre un animal de compagnie
42. Faire un câlin à un arbre
43. Marcher pieds nus
44. Faire une randonnée
45. Entretenir une correspondance
46. Regarder un film comique
47. Consommer du CBD (attention : substance psycho-active)
48. Prendre conscience de sa respiration
49. Avoir recours à des huiles essentielles (lavande / camomille / ylang-ylang)
50. Rendre service à quelqu'un
51. Aller à des concerts / spectacles
52. Se balader près d'une cascade
53. Pratiquer des inversions
54. Faire un karaoké
55. Bricoler / Jardiner
56. Faire un jeu de société
57. Se faire masser ou s'auto-masser
58. Se fixer quotidiennement de petits objectifs
59. Sourire
60. Faire une activité manuelle / artistique
61. Offrir un cadeau à quelqu'un

62. Caresser un animal
63. Pratiquer la gratitude
64. Danser librement
65. Manger du chocolat noir
66. Pratiquer la marche afghane
67. Avoir une relation sexuelle
68. Développer une nouvelle compétences (langue / instrument de musique / jeu)
69. Lire un livre distrayant
70. S'exposer au soleil
71. Regarder des bêtisiers
72. Voir ses amis
73. Jouer d'un instrument de musique
74. Se ballader en tenant la main de quelqu'un
75. Prendre un bain bien chaud
76. Ecrire / appeler / rendre visite à quelqu'un
77. Prendre des photos
78. Faire un câlin à quelqu'un
79. Faire une séance de breathwork
80. Décorer son intérieur avec des matériaux naturels
81. Observer des animaux
82. Boire du cacao

83. Faire un puzzle
84. Faire un cours de Yoga
85. Ecouter ses musiques préférées
86. Observer les étoiles
87. Faire de la plongée
88. Se pelotonner dans une couverture lestée
89. Ne rien faire / méditer
90. Faire une cure de GABA
91. Faire une cure d'oméga 3
92. Ecouter la pluie tomber
93. Prendre soin de quelqu'un
94. Faire une cure de vitamine D
95. Faire du camping
96. Fredonner un air que l'on aime bien
97. Prendre la posture du héros devant un miroir
98. Consommer des bananes
99. Faire une cure d'ashwaganda
100. Se coucher tôt et se lever tôt

Si tu éprouves des difficultés à déterminer **quelles astuces pourraient t'être bénéfiques**, je t'invite à remplir le [questionnaire ici](#).

***Des pensées suicidaires ? Parles-en à ton médecin !
Les anti-dépresseurs sont parfois indispensables !***