

Motivation

Parfois, nous ne savons plus pourquoi nous nous levons le matin, et nous pourrions même nous demander si ce que nous faisons a véritablement un sens.

Ce genre de période n'est jamais facile à vivre, mais pas d'inquiétude. Voici quelques conseils pour se remettre en selle après un petit coup de mou !



- **Besoin d'un coup de pouce?** Prend des **compléments alimentaires** si tu en ressens le besoin. Le **magnésium** est top pour ça. Il contribue à lutter contre la fatigue, la déprime, le manque de sommeil, le manque de concentration et les contractions involontaires des paupières.
- Pour lutter contre le stress et améliorer ta concentration, tu peux faire des **exercices de méditation et de respiration**. **5-10 minutes par jour** suffissent. Tu peux en trouver sur Youtube ou sur des applications (Petit Bambou par exemple).
- Écoute le **PUPS <3**
- Tu peux faire des **zooms de travail** avec des amis, ou alors sur Twitch par exemple **tu peux travailler avec d'autres étudiants en live stream**
- Souviens toi de ce qui t'as motivé à vouloir faire un métier de la santé.
- Donne toi des **objectifs à court et long termes**

*Pour ceux qui veulent la filière Médecine je vous conseille le **podcast Hippocrate**, l'oreille des internes sur Spotify. Ce sont des témoignages d'internes, ça dure une heure environ. C'est super inspirant, ça donne une idée de ce qui t'attend les prochaines années et c'est un super moyen de se re-motiver.*

