

JAMES PATH



DEVELOPPEMENT PERSONNEL

COMMENT ARRÊTER DE TROP PENSER

Les Règles d'Or et Les Techniques Pratiques Pour Éliminer
La Pensée Négative, Vivre Dans Le Présent et Atteindre La Paix Intérieure.

COMMENT ARRÊTER DE TROP PENSER

*Les règles d'or et les techniques pratiques pour éliminer les pensées
excessives, vivre dans le présent et atteindre la paix intérieure*

James Path



BRADBURY
Bestsellers

"Ne faites pas de vos pensées des prisons".

William Shakespeare



BRADBURY
Bestsellers

Copyright © 2021 par Bradbury Bestsellers

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, y compris les systèmes de stockage et de récupération de l'information, sans l'autorisation écrite de l'éditeur, sauf par un critique qui peut en citer de brefs passages dans une critique.



BRADBURY
Bestsellers

Références bibliographiques

James Path est un auteur, un observateur et un conteur. Il aide les entreprises et les personnalités à raconter leur histoire. Avec une passion unique pour la psychologie et la perception humaine, James apporte sa personnalité ouverte et innovante au monde de la communication, travaillant dans la stratégie d'entreprise, la gestion de la perception et la marque et l'auto-récit.

James a une conscience profonde de l'impact qu'une certaine façon de communiquer a sur les autres mais aussi, et surtout, sur nous-mêmes :

La psychologie et l'art de la communication m'ont toujours fasciné, mais ce n'est que dans leur application à aider les autres que je me sens vraiment vivant et épanoui dans la vie.



BRADBURY
Bestsellers

TABLE DES MATIÈRES

[Comment arrêter de trop penser](#)

[INTRODUCTION](#)

[CHAPITRE 1](#)

[Qu'est-ce que la PENSÉE SUPÉRIEURE?](#)

[POURQUOI NOUS PENSONS TROP?](#)

[COMMENT LA SURPENSÉE PEUT AFFECTER VOTRE PRODUCTIVITÉ](#)

[COMMENT SURMONTER LES PENSÉES EXCESSIVES](#)

[CHAPITRE 2](#)

[L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE ?](#)

[LIEN AVEC L'ANXIÉTÉ, LES CRISES DE PANIQUE ET LES PENSÉES EXCESSIVES](#)

[DES MÉTHODES POUR GÉRER LES PENSÉES EXCESSIVES, L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE](#)

[CHAPITRE 3](#)

[INSOMNIE ET CAUCHEMARS](#)

[LE LIEN ENTRE L'INSOMNIE ET LA PENSÉE](#)

[LE SECRET POUR VAINCRE L'INSOMNIE ET LES PENSÉES EXCESSIVES](#)

[CHAPITRE 4](#)

[GESTION DE LA COLÈRE](#)

[COLÈRE ET PENSÉES EXCESSIVES](#)

[COMMENT SURMONTER LES PROBLÈMES DE COLÈRE](#)

[CHAPITRE 5](#)

[TRANSFORMER LES PENSÉES NÉGATIVES EN PENSÉES POSITIVES](#)

[CE QUI ACTIVE NOS PENSEES NEGATIVES](#)

[PENSÉES NÉGATIVES SUR LE PASSÉ](#)

[CE QUI DÉSACTIVE NOS PENSEES NEGATIVES](#)

[COMMENT ÉVITER DE VIVRE DANS LE PASSÉ](#)

[LE LIEN ENTRE LES PENSÉES NÉGATIVES ET LA SURPENSÉE](#)

[SE DÉBARRASSER DES PENSÉES NÉGATIVES](#)

[L'ART DE LA PENSÉE POSITIVE](#)

REEMPLACER LES PENSÉES EXCESSIVES PAR DES PENSÉES POSITIVES

CHAPITRE 6

LE STRESS

LES CAUSES DU STRESS

LE LIEN ENTRE LE STRESS ET LES PENSÉES EXCESSIVES

TECHNIQUES DE RÉDUCTION DU STRESS POUR ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ SUR LE LIEU DE TRAVAIL

CHAPITRE 7

LE SAINT GRAAL - DES TECHNIQUES UTILES ET PRATIQUES POUR SURPENSER

LE POUVOIR DE LA MÉDITATION

COMMENT ATTEINDRE LA PAIX MENTALE ET SURMONTER LES PENSÉES EXCESSIVES

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

L'ART DU PARDON

CESSEZ DE RECHERCHER LA PERFECTION

Conclusion

"Beaucoup de gens pensent qu'ils réfléchissent, alors qu'ils ne font que réarranger leurs préjugés".

William James

INTRODUCTION

Quand avez-vous agi pour la dernière fois sans vous demander si c'était la bonne chose à faire ? En répondant à cette simple question, vous pouvez déterminer si vous êtes également victime de ce que l'on appelle la "surpensée".

Souvent, le fait de trop penser ne nous permet pas de prendre des décisions simples, comme ce que l'on va manger au petit-déjeuner ou ce que l'on va porter, et cela peut être un problème.

Chacun d'entre nous possède une capacité de réflexion critique, grâce à laquelle nous sommes capables de discerner le bien du mal; cependant, la "raison" nous oblige parfois à trop réfléchir, ce qui nous amène à nous inquiéter pour chaque décision.

Chercher constamment un sens caché dans chaque événement-routinier est fatigant et improductif, et c'est un comportement que l'esprit adopte pour contrôler davantage la situation.

Ce comportement, cependant, est préjudiciable; il rend la victime consciente de tout ce qu'elle fait, ce qui la détourne de son objectif.

Les personnes qui réfléchissent trop examinent toutes les possibilités avant de prendre une décision. Ils perdent souvent de vue la situation dans son ensemble, générant anxiété et panique.

En tant qu'enfants, nous sommes entourés de tant de connaissances grâce auxquelles nous acquérons un grand nombre de notions et de savoirs ; c'est certainement une bonne chose, mais c'est également une arme à double tranchant. En effet, notre improductivité entraîne souvent anxiété et dépression.

Cet état conduira l'esprit à créer de nombreuses pensées et idées, qui ne seront pas directement liées à la raison initiale de notre mécontentement .

Ne creusez pas sous la surface des choses s'il n'y a aucune raison de le faire. Privilégiez une analyse générale de la situation avant de procéder à une analyse plus attentive et minutieuse : cela vous permettra de vous décharger de pensées inutiles et lourdes.

Lorsque vous pensez continuellement à quelque chose, essayez de vous demander : "Cela aura-t-il de l'importance à long terme ? ".

En vous posant cette simple question à chaque fois vous pensez trop, vous reviendrez immédiatement à la réalité, ce qui vous permettra de dédier votre temps à quelque chose de réellement significatif.

Fixez un délai pour chaque décision que vous prenez afin de pouvoir agir immédiatement. Fixez des "échéances" pour les actions que vous devez entreprendre pour éviter la procrastination et afin de donner aux choses leur bonne importance.

Nous aimerions avoir un contrôle total sur tout ce qui se passe. Si seulement c'était possible, nous aurions pu éviter de nombreuses erreurs.

Cependant, étant une partie fondamentale de la vie, c'est à travers les échecs que nous pouvons tirer des leçons nous permettant de grandir en tant que personnes. Tous ceux qui ont réussi ont fait des erreurs en cours de route.

Arrêtez de penser en continu. Il est essentiel de se résigner à l'idée qu'il n'est pas possible d'exercer un contrôle total sur tous les aspects de la vie; certaines situations sont tout simplement incontrôlables, et à juste titre.

Il n'y a aucune raison de s'attarder sur des questions insignifiantes; mieux vaut se concentrer sur les choses importantes, tel que rendre heureux notre entourage.

Les personnes qui pensent de manière excessive peuvent ressentir le besoin d'étudier, de différents points de vue, tous les scénarios possibles de la vie. Cela leur permet de croire qu'ils contrôlent les situations qu'ils vivent: s'il n'est pas nécessairement mauvais de développer son esprit critique, cela devient un problème lorsque ce comportement prend des connotations maniaques et de contrôle excessif.

Êtes-vous prêt à découvrir comment vous libérer du carcan des pensées excessives et de la recherche de la perfection ? Si oui, alors commençons

" Je pense trop au comment et au pourquoi, trop à moi-même. Je n'aime pas que le temps batte des ailes autour de moi."

Virginia Woolf

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QUE LA PENSÉE SUPÉRIEURE?

L La vie est faite de millions de moments, mais nous ne pouvons en vivre qu'un seul à la fois. La surpensée se caractérise par le fait de "réfléchir passivement, inutilement et excessivement, en analysant continuellement les significations, les causes et les effets de sa personnalité, de ses émotions et, surtout, de ses problèmes".

Par exemple, on peut se demander pourquoi on se sent si vieux ou si les petits maux de tête dont on souffre ne sont pas le symptôme de quelque chose de plus sinistre, voire de fatal.

En réfléchissant à ces problèmes, nous pourrions rester éveillés la nuit, nous demandant si nos investissements sont sûrs ou si, en raison de la crise économique actuelle, nous risquons ou non de perdre toutes nos économies le lendemain. Cette pensée peut en susciter beaucoup d'autres, créant une avalanche d'anxiété et d'angoisse.

De nombreuses personnes pensent que lorsqu'elles se sentent déprimées, insatisfaites ou découragées par certains événements, une longue réflexion et une analyse du problème les aideront. En analysant les récentes preuves scientifiques, nous découvrons que cela ne correspond pas à la réalité.

Réfléchir sans cesse sur les causes et les explications d'éventuels événements négatifs n'améliore pas notre état mental. Selon Lyubomirsky, il existe des preuves substantielles que le fait de ruminer (également appelé "broyer du noir") une situation décevante ou pénible est très préjudiciable à notre santé.

Cette situation peut être si toxique qu'elle nous empêche de prendre part à des activités qui pourraient réellement nous aider à résoudre un problème difficile ; elle peut entraîner une spirale de baisse de l'humeur, de perception déformée de la réalité et même de dépression clinique chez les personnes les plus sensibles.

La vie, le travail et le monde qui nous entoure sont pleins de difficultés. Il peut s'agir de petits désagréments ou d'énormes tragédies. Cependant, le fait de trop y penser n'améliorera certainement pas la situation.

Dans un premier temps, l'examen de chaque hypothèse pourrait nous faire sentir plus en sécurité et, si le pire devait arriver, nous trouver au moins préparés.

Au contraire, chaque fois que nous réfléchissons à tous les scénarios possibles, nous dépensons une énergie inutile que nous pourrions dépenser de manière plus constructive.

Il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour essayer de tenir à distance notre flux constant et incessant de pensées, étant constamment entourés de terribles nouvelles financières, humaines et sanitaires.

Comment la rumination mentale peut-elle avoir un impact sur notre profession, nos objectifs personnels, notre famille et nos amitiés? Elle se présente sous de nombreuses formes: elle peut vous faire craindre de prendre des risques, de nouer des relations avec les gens et de travailler au maximum de vos capacités. Enfin, cela peut rendre difficile et même fatigant le fait de côtoyer les personnes les plus chères à vos yeux.

En imaginant des scénarios terribles qui pourraient se produire, le présent nous paraît beaucoup plus négatif et effrayant, et nous nous privons de l'espoir d'un avenir paisible.

Les experts estiment que nous avons chaque jour entre 20 et 42 pensées par minute. Qu'est-ce qui vous inquiète tant? Vous pensez peut-être au désordre dans le garage, aux piles de papiers sur votre bureau ou même aux vêtements non repassés.

Lorsque nous prenons réellement conscience de ces pensées, nous réalisons à quel point elles sont superflues.

Cependant, les pensées ne sont pas toujours dysfonctionnelles ou délétères. Réfléchir à une situation donnée est utile dans la mesure où vos idées influencent votre comportement, qui à son tour influence vos actions ; le problème se pose lorsque vous voulez à tout prix essayer d'analyser toutes les variables possibles dans une circonstance donnée.

Penser exclusivement aux scénarios négatifs qui pourraient se produire vous empêche d'avancer de manière productive. Que se passe-t-il alors si tous les scénarios d'apocalypse auxquels vous avez pensé ne se réalisent pas ? Vous n'aurez fait que perdre votre temps, à vous inquiéter pour rien.

La peur la plus courante est celle de l'échec. Essayez de remplacer la phrase classique "Et si j'échoue ?" par "Et si je réussis ?". La peur du succès peut être tout aussi intense que la peur de l'échec. La procrastination est ce qui va ensuite donner naissance à des pensées obsessionnelles et oppressantes, vous poussant à trop réfléchir.

Les gens se surprennent souvent à réfléchir de manière excessive aux circonstances qui les entourent et à imaginer des scénarios qui n'existent pas, simplement pour éviter d'assumer la responsabilité de leurs actes ou par peur des critiques.

Ou encore, ils inventent des conversations et des événements hypothétiques pour justifier les attitudes et les sentiments néfastes qu'ils peuvent avoir dans leurs relations, au travail ou avec les membres de leur famille.

Nous devons toujours être conscients de nos pensées et de notre comportement. Cependant, il arrive que certains individus s'influencent négativement en pensant de manière obsessionnelle ou compulsive à certaines choses, au point de procrastiner ou d'adopter un comportement autodestructeur.

Très souvent, les personnes qui se sentent dépassées par les nombreuses pensées qu'elles doivent gérer sont incapables de résoudre leurs conflits internes, ce qui peut donner lieu à des épisodes de comportement inapproprié.

Il est assez difficile de réapprendre à son esprit à se libérer des pensées toxiques inutiles. La première chose à faire est d'accepter qui nous sommes.

Je me rends compte que ce concept tel que je l'ai exprimé peut paraître simpliste, mais si l'on ne possède pas un véritable sentiment de soi, on se sentira toujours inférieur dans la vie et menacé en toutes circonstances.

N'oubliez pas que la façon dont les gens se sentent perçus par les autres reflète la façon dont ils se perçoivent eux-mêmes. Si une personne a une faible estime d'elle-même, l'autre personne le remarquera également. Nombre de ces sentiments négatifs peuvent avoir été déclenchés par un événement particulier tels que la perte d'un emploi ou la fin d'une relation.

Deuxièmement, pensez aux aspects agréables de la vie et appréciez-les. Parfois, il peut sembler qu'il n'y en ai pas mais, si nous regardons de plus près, nous remarquerons qu'il y en a beaucoup. Il est important de valoriser nos bonnes actions, les promesses tenues et les amitiés cultivées.

Il est nécessaire d'équilibrer l'image extérieure et le véritable soi. Se sentir bien nourrit l'âme, ce qui entraîne la manifestation d'idées et d'activités positives et utiles.

Enfin, fixez-vous un objectif et réalisez-le. Les mains inactives déclenchent les cerveaux inactifs ; il est possible de planifier nos prochaines étapes à l'infini, mais cela déclencherait une pensée excessivement contrôlante et peu utile à notre santé mentale.

En faisant de petits pas vers l'objectif, celui-ci deviendra progressivement réalisable. Une fois atteint, on éprouve de la joie, ce qui favorise l'harmonie mentale et l'estime de soi et nous valorise en tant que personne.

La surpensée peut être une activité mentale toxique qui entrave la capacité des individus à prendre des décisions judicieuses.

Le fait d'avoir une grande estime de soi entraînera votre esprit à penser de manière plus positive et vous aidera également à vous libérer de la prison intérieure que vous vous êtes imposée et dans laquelle vous vous refusez l'amour, le bonheur et le succès.

POURQUOI NOUS PENSONS TROP?

Il ne s'agit pas d'attribuer des responsabilités, mais d'essayer de mieux comprendre nos pensées. Dans le passé, j'étais enclin à sur-analyser tout ce qui m'arrivait. En fait, j'ai commencé à méditer sur les raisons pour lesquelles je ne pouvais pas dormir la nuit et j'ai trouvé la cause dans mon dialogue interne constant.

Je passais des heures et des heures à analyser ma journée, ce qui entraînait stress, anxiété et panique. Pourriez-vous vous identifier à tout cela ? Au fil des années, j'ai rencontré de nombreuses personnes qui mènent une lutte acharnée contre leurs pensées, imaginant qu'elles ne changeront jamais.

La bonne nouvelle est que nous pouvons changer notre façon de penser en observant nos idées plutôt que de subir passivement l'activité de l'esprit. Il n'y a aucune raison de tout analyser à l'excès ; le cerveau n'est pas conçu pour traiter des milliers de pensées chaque jour.

Cela peut conduire à l'anxiété, à la dépression et à d'autres troubles mentaux. Il est difficile de prendre conscience de l'existence par l'intellect ; nos problèmes ne sont pas créés par la pensée même qui les résout.

Nous devons cultiver un nouvel état d'esprit pour résoudre nos problèmes. Il est essentiel de prendre conscience que vivre uniquement en fonction de nos pensées ne nous garantit pas le bonheur à long terme.

Alors, comment pouvons-nous résoudre nos problèmes si nous sommes incapables de le faire sans réfléchir ? Tout d'abord, il est impossible de ne pas réfléchir. En comprenant cela, nous permettons à la pensée de coexister avec d'autres capacités, comme l'intuition.

Selon une célèbre légende, le cœur abrite notre âme, et nous ne pouvons donc pas compter sur la rationalité pour donner un sens à l'existence. En d'autres termes, qui est conscient de nos pensées lorsque nous les analysons de manière excessive ?

En lisant ce chapitre à l'écran, vous reconnaissez la voix intérieure qui lit ces mots dans vos pensées, n'est-ce pas ? Mais, à part vous, qui connaît ces mots ? Y a-t-il une autre personne dans votre esprit ? Non, la conscience est l'acte de remarquer vos pensées. Lorsque nous nous immergeons dans cette conscience, les pensées vont et viennent, mais ce qui reste n'est que pure conscience.

Voici comment mettre ce concept en pratique. La prochaine fois que vous vous réveillerez au milieu de la nuit pour aller chercher un verre d'eau ou pour aller aux toilettes, essayez, dès votre réveil, de revenir à un état de pure conscience. Observez comment votre esprit génère immédiatement la pensée du besoin de boire, suivie d'une série d'autres pensées.

Cependant, si vous pouvez maintenir un état de conscience actif tout au long de la journée, vos idées deviendront indépendantes de votre esprit. Le principe est que nous devenons des observateurs de nos pensées plutôt que des succubes de celles-ci ; sinon, nous serions piégés dans une tornade sans fin de pensées, incapables de résoudre nos problèmes.

La clé pour surmonter les difficultés de la vie est d'observer objectivement nos pensées, sans qu'elles nous submergent.

Les pensées peuvent nous pousser à l'auto-sabotage ; en effet, les neuroscientifiques estiment que nous formulons entre 60 000 et 70 000 pensées par jour. Alors pourquoi essayer de donner un sens à toutes ces pensées qui traversent sans cesse notre esprit ?

Nous ne pouvons pas plus arrêter le flux des pensées que nous ne pouvons arrêter le flux de la respiration. Nous pouvons observer nos pensées et maintenir une distance saine par rapport au désordre mental.

L'objectif est de développer un sentiment de confiance dans le processus de la vie, car vos problèmes et vos difficultés finiront par se résoudre d'eux-mêmes.

"Comment avoir confiance en la vie alors qu'un membre de ma famille est en train de mourir d'une maladie potentiellement mortelle ?" me demande-t-

on souvent. "Comment se fait-il que nous n'ayons pas assez d'argent pour couvrir les coûts ?"

Nous devons tout mettre en œuvre pour surmonter ces obstacles. Je vous recommande d'arrêter d'analyser vos pensées de manière obsessionnelle jour et nuit, car les solutions se matérialisent rarement lorsque nous sommes dans un état d'anxiété.

Ce que je fais, c'est vous inviter à faire appel à votre intuition et à la laisser vous guider vers les réponses dont vous avez besoin.

Forcer quelque chose à se produire fonctionne rarement ; la vie ne se déroule pas ainsi. Cependant, si nous nourrissons notre esprit de pensées harmonieuses et que nous nous abandonnons à l'univers, les réponses viendront au bon moment.

L'ego croit qu'il agit sournoisement en forçant les événements, mais l'âme préfère travailler sur des plans plus élevés. Cela implique de se fier entièrement à notre boussole intérieure et de laisser les choses suivre leurs cours. Alors, êtes-vous prêt à changer votre rapport à la vie ? Vous pourriez en faire l'expérience d'un autre mode.

Si nous continuons à faire la même chose et à attendre des résultats différents, nous serons toujours inquiets et déçus. Comme Albert Einstein y a fait allusion, lorsque nous changeons notre perspective, nous produisons du changement et progressons vers notre nouvelle vie.

Nous créons de nouveaux schémas neuronaux dans notre cerveau, qui finissent par devenir notre mode de pensée par défaut.

Lorsque nous changeons notre façon de penser, nous créons de nouveaux schémas neuronaux dans le cerveau et créons ainsi un avenir meilleur : c'est comme si le logiciel de notre esprit était mis à jour.

Dans cette optique, j'aimerais que vous exploriez un scénario difficile que vous vivez actuellement. Essayez d'imaginer trois à cinq solutions possibles au problème.

Une fois que vous avez fait l'exercice, laissez-le de côté pendant un certain temps ou, mieux encore, mettez-le dans une boîte et oubliez-le. Je comprends que ce sera un défi, mais vous verrez que l'univers vous fournira les réponses en temps voulu. Après tout, lorsque nous sortons de nos têtes et entrons dans nos vies, nous sommes sur le point de rencontrer le destin qui s'est formé depuis le début.

COMMENT LA SURPENSÉE PEUT AFFECTER VOTRE PRODUCTIVITÉ

Lorsque l'on s'efforce d'être créatif, l'un des obstacles que l'on peut rencontrer est celui de la sur-réflexion. Si nous cessons d'essayer de suranalyser tel projet ou tel problème, nous pouvons soudainement nous rendre compte que la solution a toujours été sous nos yeux, sans nous en rendre compte.

Lorsque vous vous concentrez sur un problème, la simple pensée peut devenir une action limitante. Au lieu de laisser vos pensées prendre le dessus, vous fixez inconsciemment des limites. En conséquence, vous deviendrez immobile et dépourvu d'idées.

La stratégie la plus efficace pour combattre ce défaut consiste à éliminer tous les points de résistance potentiels. Permettez-vous de penser de manière créative.

Evitez de chercher hâtivement une solution apparemment judicieuse. Au contraire, gardez les yeux ouverts pour être inspiré par quelque chose d'inhabituel. En faisant cela, vous permettez à vos idées créatives de vagabonder librement. Ne cherchez pas toujours une solution simple, mais examinez le problème sous tous les angles possibles et laissez vos pensées vagabonder.

Combien de fois avez-vous été complètement bloqué sur un projet ? Rien de ce que vous avez essayé n'a fonctionné ; à la fin, la seule chose à faire est d'abandonner et de passer à autre chose.

Lorsque vous revenez ensuite au problème avec un esprit neuf, vous pouvez enfin découvrir la réponse en quelques minutes ! C'est ce qui peut arriver quand on arrête de se juger. Cette attitude peut également s'avérer utile pour évaluer les choses sous un angle différent.

Ne vous inquiétez pas de ne pas être en mesure de rendre un travail parfait tout en obtenant les meilleures notes. Concentrez-vous plutôt sur la création d'une histoire qui impressionnera votre superviseur, votre direction, voire votre professeur et vos pairs.

Se débarrasser des tensions est une étape cruciale pour améliorer sa créativité. Nous sommes accablés par une difficulté immédiate chaque fois que nous imposons une contrainte ou une limitation à quelque chose de crucial.

Une technique pour éviter de trop réfléchir consiste à planifier votre projet et l'approche que vous utiliserez ; si votre projet nécessite beaucoup de recherches et de rédaction, divisez-le en plusieurs parties. Commencez par la partie recherche.

Une fois que vous avez organisé toutes vos notes, vous pouvez commencer le processus de rédaction. Encore une fois, ne vous attendez pas à rédiger un premier jet impeccable ; laissez vos pensées et vos idées circuler librement et notez-les toutes sur papier.

Après avoir terminé votre projet initial, vous pouvez commencer à revoir et à modifier votre projet de texte. Répétez cette procédure jusqu'à ce que vous soyez satisfait du résultat.

En ne réfléchissant pas trop, en définissant les grandes lignes et en vous employant à un processus complet, vous pouvez véritablement libérer votre talent créatif. La stratégie optimale pour donner vie à ce projet consiste à éliminer tous les points de résistance potentiels.

Le perfectionnisme et la procrastination sont les adversaires de la productivité. La perfection n'existe pas, et des performances satisfaisantes suffisent. Concentrez-vous sur ce qui vous inspire, comme écouter de la musique, recevoir une récompense après avoir accompli une tâche ou lire des citations motivantes, pour éviter la procrastination.

Il est essentiel d'avoir une idée de ce qui doit être réalisé et de reconnaître la nécessité d'une stratégie. Un plan est une carte routière qui vous guide du point A (création du plan) au point B (atteinte de l'objectif). Il est essentiel d'avoir un plan ; vous ne vous embarqueriez jamais dans un voyage en voiture sans planifier d'abord l'itinéraire, n'est-ce pas ?

Lorsque vous créez un plan, commencez par un objectif final afin d'envisager ce à quoi votre idée pourrait ressembler si elle était réalisée. Il se peut que vous ne compreniez pas quelles actions doivent être accomplies pour atteindre cet objectif final, alors faites une carte conceptuelle.

Si vous réfléchissez trop à ce qui doit être accompli, le processus de recherche risque de prendre plus de temps que nécessaire ; lorsque vous gardez votre stratégie aussi simple que possible, vous augmentez vos chances d'accomplir la tâche à temps.

Au cours de votre étude, vous pouvez rencontrer plusieurs méthodes pour accomplir la même tâche. Ne tergiversez pas pour choisir une alternative : faites un choix. Utilisez le temps dont vous disposez pour explorer des alternatives.

Après la phase de recherche, vous disposerez d'une liste d'activités ou d'étapes nécessaires pour atteindre l'objectif final. Décidez d'une date de début ; c'est le moment où la première phase de votre projet commencera.

La recherche a peut-être sous-estimé le temps nécessaire à l'exécution d'une ou de plusieurs tâches. Si vous n'avez jamais accompli ces tâches auparavant, cela peut s'avérer difficile. Il s'agit d'un autre domaine où une

réflexion excessive peut entraîner un retard dans la mise en œuvre du plan. Calculez le temps dont vous pensez avoir besoin pour réaliser le projet, puis ajoutez du temps supplémentaire pour vos recherches.

Planifiez toutes les étapes dans un tableau - papier ou numérique, selon votre préférence. Votre plan, ou feuille de route, est maintenant prêt à être mis en œuvre pour atteindre votre objectif. N'oubliez pas que le perfectionnisme et la procrastination sont les ennemis de la productivité. Mettez un terme à vos réflexions excessives et agissez pour atteindre votre objectif.

COMMENT SURMONTER LES PENSÉES EXCESSIVES

Il est assez facile d'être obsédé par des questions insignifiantes dans la vie. Par conséquent, lorsque vous constatez que vous pensez à quelque chose pendant un long moment, posez-vous quelques questions simples. Une étude a révélé qu'en élargissant votre perspective en vous posant quatre questions fondamentales, vous pouvez rapidement sortir de la surréflexion. Les paragraphes suivants mettent en évidence les étapes à suivre pour se libérer du carcan des pensées excessives.

Utilisez des méthodes éprouvées pour limiter ou éliminer les reflets excessifs. Étonnamment, l'une des plus simples est aussi la plus efficace.

Détournez votre attention. Choisissez de recentrer votre attention sur autre chose, de préférence quelque chose d'intéressant et/ou de positif. Par

ailleurs, certaines personnes trouvent que le fait de visualiser un panneau d'arrêt et de se dire "Stop !" dans leur tête leur permet d'interrompre la rumination mentale.

Arrêtez de viser la perfection. Développer la capacité de rire des erreurs et des problèmes, anticiper l'erreur humaine et voir l'absurdité et l'humour lorsqu'elle se produit sont autant de stratégies positives pour ne pas se prendre trop au sérieux.

Considérez que la vie des gens est compliquée et qu'il existe probablement d'autres raisons pour lesquelles ils adoptent un comportement qui est incompris à nos yeux. Comprenez que la plupart du temps, il n'y a rien de personnel à votre égard.

Évitez ou limitez vos contacts avec les personnes ou les situations qui vous donnent une impression désagréable et déplacée ; essayez de comprendre comment vous pouvez réduire votre relation avec celles-ci.

Pensez à faire des activités qui vous changeront les idées, comme faire des paniers, écrire, jouer du piano, courir ou faire du kayak ; ce sont toutes des activités qui vous permettront de vous détendre et de limiter vos pensées. Prévoyez du temps chaque mois, si possible chaque jour, pour des activités qui favorisent cette approche de la vie.

Concentrez vos efforts sur la mobilité : il y aura des moments où vous vous sentirez bloqué sur la question "Comment puis-je faire ?". C'est tout à fait normal. Continuez le mouvement et vous générerez un élan. La question du "comment" se pose souvent d'elle-même.

Inspirez-vous de quelqu'un qui a réalisé ce que vous voulez réaliser et demandez-lui comment il a fait, en vous portant volontaire pour l'aider d'une manière ou d'une autre.

En vous concentrant sur la perfection plutôt que sur toutes les alternatives et possibilités qui s'offrent à vous, vous risquez de priver le monde de vos dons. La méthode la plus efficace pour surmonter la paralysie de la suranalyse est d'agir. Considérez toujours la situation dans son ensemble en premier lieu.

Que voulez-vous ? Dressez une liste de toutes les tâches et étapes nécessaires pour atteindre votre destination. Vous pouvez les classer par ordre d'importance : chaque jour, effectuez trois à cinq des actions figurant sur votre liste. Avant que vous ne vous en rendiez compte, votre plan global commencera à prendre forme, un peu comme les pièces d'un puzzle que l'on assemble.

Essayez de minimiser votre temps de décision ; en fixant des échéances dans votre vie quotidienne, vous pouvez améliorer vos capacités à faire des choix et votre aptitude à agir. Que la décision soit petite ou grande, cela ne fait aucune différence.

Passer à l'action: lorsque vous comprenez comment passer à l'action de manière cohérente, vous procrastinez moins et agissez davantage. La fixation de délais est une méthode pour devenir une personne orientée vers l'action.

Tenez compte d'un fait important: vous ne pouvez pas tout contrôler. Essayer de penser à quelque chose 50 fois peut vous aider à garder le

contrôle et à éviter de faire une erreur, d'échouer ou de paraître stupide. Cependant, ce sont tous des aspects d'une vie d'une personne qui n'ose jamais et qui se laisse bercer par sa zone de confort très limitative.

Faites une pause si vous vous rendez compte que, dans certaines situations, vous ne pouvez pas penser clairement. De temps en temps, lorsque vous avez faim ou que vous êtes allongé dans votre lit, prêt à dormir, de mauvaises idées peuvent commencer à bourdonner dans votre tête.

Évitez d'être paralysé par des angoisses nébuleuses: un autre piège dans lequel vous êtes tombé à plusieurs reprises et qui a alimenté votre rumination mentale est de vous enfermer dans ce type d'angoisses concernant une situation de votre vie.

Votre imagination folle a donc commencé à imaginer des scénarios désastreux sur un événement pouvant se produire dans le futur. Quel est le pire scénario qui pourrait se réaliser? Vous devez développer la capacité de vous poser cette question.

Concentrez-vous sur le moment présent la plupart du temps plutôt que dans le passé ou dans un futur prospectif. Réduisez la vitesse à laquelle vous effectuez la tâche que vous êtes en train de faire.

Par exemple, bougez, pédalez, parlez plus lentement.

Ce faisant, vous aurez une plus grande conscience de la façon dont vous utilisez votre corps et de ce qui se passe autour de vous à ce moment-là.

Vous passez la plupart de votre temps avec des personnes qui ne pensent pas plus que vous ; votre environnement social a un impact important. Tirez

le meilleur parti de votre temps et de votre attention en vous entourant de personnes qui influencent positivement vos pensées.

La stratégie la plus efficace pour éviter de trop réfléchir consiste à diviser les grands buts ou objectifs en tâches plus petites. C'est la dissection. Classez par ordre de priorité les tâches qui sont importantes pour atteindre votre objectif et accomplissez-les en commençant par les plus urgentes.

Une fois que vous avez déterminé ce qui est le plus important pour atteindre l'objectif, vous avez effectivement terminé la moitié du travail et vous commencerez à vous sentir moins nerveux à l'idée de le terminer.

Évitez de vous laisser submerger ; cela peut exacerber l'anxiété. Il nous est facile d'imaginer à quel point il sera difficile d'accomplir une tâche. Il est naturel pour les êtres humains de se sentir dépassés. Cependant, vous ne faites qu'ajouter de la toxicité à la tâche en continuant à aborder les problèmes de cette manière.

Les pensées et/ou comportements négatifs peuvent vous pousser à revenir à votre comportement initial. Arrêtez si vous changez quoi que ce soit qui ait un rapport avec la réalisation de la tâche à accomplir. Comme évoqué, effectuez d'abord les tâches les plus importantes, puis les moins importantes.

Répartissez les tâches : certaines tâches sont impossibles à réaliser seul. Il arrive que vous n'ayez pas le temps ou les connaissances nécessaires pour mener à bien un projet.

Cela ne manquera pas d'arriver ; ce sera peut-être l'occasion idéale de déléguer ces responsabilités à quelqu'un qui a le temps ou la capacité de les assumer à votre place. La mise en œuvre de cette stratégie est particulièrement importante si vous travaillez dans des délais serrés.

Il n'y a rien de mieux que de laisser quelqu'un d'autre faire le sale boulot pendant que vous vous concentrez sur les aspects les plus importants de la tâche à accomplir.

Cela vous aidera également à réduire les tensions, ce qui vous rendra beaucoup moins anxieux.

"Ne vous attardez pas sur les erreurs que vous avez commises, réfléchissez plutôt à la manière d'éviter d'en commettre d'autres."

Michele Scirpoli

CHAPITRE 2

L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE ?

L'anxiété et les crises de panique sont très désagréables et ces troubles mentaux peuvent représenter un problème important sur le plan social et émotionnel. Jusqu'à 3 millions de personnes aux États-Unis souffrent d'attaques de panique. En général, la première attaque de panique survient entre 15 et 19 ans.

En outre, les femmes sont nettement plus sujettes à l'anxiété et aux crises de panique que les hommes. Cet important problème nécessite une analyse approfondie. Vous apprendrez à reconnaître les symptômes, les causes et le traitement de base de l'anxiété et des crises de panique, et vous serez en mesure de comprendre comment en sortir.

Tout le monde connaît le stress et l'anxiété au quotidien. Des situations telles qu'un entretien d'embauche ou un examen, la conduite lors d'embouteillages, le retard à un rendez-vous ou les courses dans un supermarché bondé peuvent mettre votre calme à rude épreuve. Cependant, ces émotions ne prennent jamais le dessus sur la vie de la plupart des gens. Nous sommes souvent capables de surmonter ce stress quotidien typique du 21ème siècle.

Parfois, cependant, lorsque ces niveaux naturels d'inquiétude deviennent anormalement élevés, ils peuvent compromettre la capacité à mener une vie normale. Par conséquent, une simple et légère augmentation du stress peut déclencher une redoutable crise de panique lorsqu'elle est combinée à un niveau d'anxiété générale déjà élevé. Une fois que l'on a vécu une attaque de panique, il est très probable que l'on en vive une autre.

Les crises de panique se caractérisent par un pouls rapide, des sueurs, une oppression dans la poitrine, une tension dans la gorge, des vertiges, une dissociation, des picotements dans les doigts, des nausées et le sentiment que quelque chose de dangereux est sur le point de se produire. Environ 25 % des patients admis dans les services d'urgence des hôpitaux pensent avoir subi une crise cardiaque alors qu'il s'agit en fait d'une crise de panique.

Lorsqu'une attaque de panique survient, le sentiment est si effrayant que de nombreuses personnes se referment sur elles-mêmes. Par exemple, l'attaque produite en conduisant entraînera une peur de remonter dans la voiture. Si cela se produit dans un supermarché bondé, on évitera d'y aller à l'avenir. Cette attitude peut nuire au travail, aux relations et à la vie quotidienne.

Bien sûr, l'anxiété a une influence considérable sur la vie des victimes; cela déclencherait une augmentation de leur anxiété déjà élevée, augmentant ainsi la probabilité de nouveaux épisodes de panique. En outre, il existe une réelle possibilité de développer des maladies telles que la dépression. C'est pourquoi il est important de recevoir l'aide appropriée d'un spécialiste le plus rapidement possible.

Le traitement traditionnel de l'anxiété est généralement pharmacologique (tranquillisants, antidépresseurs et parfois bêtabloquants), une psychothérapie, des conseils et des groupes de soutien. Les autres thérapies comprennent le yoga, la méditation et l'auto-hypnose. Ces activités modifient les liaisons chimiques dans le cerveau et aident à faire face aux épisodes d'anxiété et de panique.

Un aspect particulier de la panique est la "peur" de subir une nouvelle attaque. Cette peur s'incruste dans la psyché et, si elle n'est pas bloquée immédiatement, elle peut devenir un problème très limitatif.

Il se forme ainsi un cercle vicieux d'anxiété et d'attaques de panique qu'il faut arrêter pour s'en libérer. Il est très improbable d'y parvenir avec les seuls médicaments, mais il faut s'en remettre aux experts et changer certains aspects de notre vie.

Plusieurs personnes éprouvent des difficultés à gérer l'anxiété et les crises de panique au quotidien. Si certaines personnes y parviennent sans trop d'efforts, d'autres ont besoin d'une aide extérieure importante pour gérer leurs crises d'angoisse ou pour faire face à certains événements ou situations stressantes. Si vous avez besoin d'aide, vous serez peut-être soulagé d'apprendre que de nombreuses options sont disponibles pour vous aider à gérer vos épisodes d'anxiété.

Gardez un œil sur les symptômes

La clé pour soulager efficacement les crises d'angoisse est de développer la capacité à reconnaître les symptômes avant que la situation ne s'aggrave.

Les signes avant-coureurs comprennent généralement un rythme cardiaque élevé, des sueurs, une respiration rapide et superficielle, des muscles tendus, une augmentation de la pression artérielle, une oppression thoracique et un sentiment de panique et d'anxiété accablant.

Dès que ces symptômes sont reconnus, la prise en charge de l'anxiété et des crises de panique peut commencer. Le problème réside dans le fait que la plupart des personnes ayant besoin d'aide pour des crises d'angoisse n'ont pas conscience de la gravité de leur maladie ; plutôt que de chercher une thérapie, elles choisissent de garder le silence, pensant que l'angoisse disparaîtra d'elle-même.

Obtenir un dégrèvement

Si l'anxiété normale se résout d'elle-même sans qu'il soit nécessaire de recourir à des médicaments ou à d'autres remèdes, si vos symptômes sont similaires à ceux énumérés ci-dessus, il est clair que la prise en charge sera très différente ; il s'agit en fait d'une forme plus grave d'anxiété et il serait prudent de demander un traitement médical plutôt que d'attendre qu'elle se résolve d'elle-même.

Dans un monde idéal, la meilleure méthode pour surmonter l'anxiété et les crises de panique serait d'utiliser les techniques mises en œuvre par les personnes qui en ont déjà souffert, comme l'automotivation et les affirmations positives. Toutefois, si votre état mental vous empêche de vous améliorer, vous devriez chercher un traitement pharmaceutique plus poussé.

Une autre méthode efficace pour résoudre un épisode d'anxiété consiste à pratiquer des exercices de respiration faciles. Chaque fois que vous sentez l'approche d'une crise d'angoisse ou de panique, essayez de vous éloigner de la situation qui provoque le malaise.

Allez dans un endroit calme et prenez quelques respirations profondes. Cela devrait vous calmer considérablement et vous permettre de faire face au problème plus efficacement. En outre, vous pouvez discuter de vos angoisses avec une personne en qui vous avez confiance.

De nombreuses personnes souffrant d'anxiété déclarent que cette pratique est bénéfique.

En outre, écouter de la musique douce et relaxante et utiliser des huiles d'aromathérapie peuvent être des stratégies efficaces pour surmonter l'anxiété et les crises de panique. Trouver un soulagement aux crises d'angoisse n'est pas toujours facile, mais avec de la détermination et beaucoup de soutien, on peut sans aucun doute surmonter ce malaise.

LIEN AVEC L'ANXIÉTÉ, LES CRISES DE PANIQUE ET LES PENSÉES EXCESSIVES

L'anxiété, les crises de panique et les pensées excessives sont inextricablement liées, car les crises de panique peuvent trouver leur origine dans vos peurs. Bien que ces affections soient rarement mortelles, elles peuvent être très gênantes et avoir un impact important sur votre vie. Ces troubles sont psychologiquement débilitants et peuvent altérer votre qualité de vie. Il est donc important de gérer efficacement l'anxiété et les crises de panique.

L'anxiété est un aspect naturel de notre humeur, car elle est la réponse du corps se trouvant dans une situation stressante. Elle nous permet de faire face aux situations difficiles de la vie.

Cependant, si vous êtes nerveux et que vous ressentez de la terreur dans des situations quotidiennes, vous souffrez peut-être d'anxiété généralisée.

Il est toujours prudent de passer des examens médicaux et d'apprendre de nouvelles stratégies pour faire face à l'anxiété et aux crises de panique. Ces derniers sont en effet traitables ; il suffit de demander de l'aide.

Symptômes de l'anxiété et des attaques de panique

Si vous souffrez de ce trouble, vous pouvez avoir des difficultés de concentration, ressentir de la colère, la peur d'être en présence des autres, faire de l'insomnie, ressentir un manque de confiance en soi, des oublis, de l'anxiété, une incapacité à vous détendre et même faire des cauchemars. Bien que ces symptômes ne soient pas si effrayants, lorsque vous souffrez de crises d'angoisse et que vous continuez à avoir des pensées qui vous tourmentent, vous pouvez également subir des crises de panique en conséquence.

Les symptômes que l'on peut rencontrer lors des attaques de panique ne sont pas les meilleurs. On peut ressentir des palpitations, des tremblements, un essoufflement, une gêne dans la poitrine et d'autres symptômes qui peuvent être associés à tort à ceux d'une crise cardiaque. Ces symptômes peuvent constituer une gêne pour la plupart des personnes atteintes, affectant leur vie sociale et privée.

DES MÉTHODES POUR GÉRER LES PENSÉES EXCESSIVES, L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE

L'anxiété étant souvent déclenchée par des pensées malheureuses dans votre esprit, il est utile de consulter un conseiller psychologique ou de faire quelques activités simples afin de vous aider à surmonter ces pensées. Vous pouvez commencer par répéter des affirmations positives pour développer une plus grande confiance en vous.

Entraîner votre pensée à être plus optimiste est un bon point de départ. Évitez les pensées qui vous poussent à vous demander ce que les autres vont penser lorsque vous êtes confronté à l'anxiété ou à une crise de panique. Évitez de visualiser la pire situation qui pourrait vous arriver.

En outre, vous devez apprendre à valoriser les aspects positifs de votre vie plutôt que les aspects désagréables et vous devez développer une plus grande appréciation de vous-même.

Techniques de relaxation - Connaître certaines techniques de relaxation peut être très utile pour faire face aux épisodes d'anxiété et de panique. Vous pouvez faire des exercices de respiration profonde et de méditation. Ces tactiques vous aideront non seulement à surmonter la peur et l'anxiété, mais vous permettront également de vous concentrer sur l'obtention du calme intérieur.

La TCC - ou thérapie cognitivo-comportementale - est une stratégie que les psychologues ou les psychothérapeutes peuvent utiliser. Cette technique est réputée très efficace car elle se concentre sur vos pensées et examine vos attitudes et votre comportement pour vous aider à faire face à la peur et à l'anxiété.

Si vous avez déjà fait une crise d'angoisse, vous comprendrez à quel point cette expérience peut être effrayante. Vous pouvez avoir l'impression que vous êtes sur le point de perdre le contrôle ou, plus extrême, de mourir. Dans les deux cas, ce n'est pas du tout agréable.

Malheureusement, une fois que vous avez fait une crise d'angoisse, il est probable que vous en fassiez une autre. Préparez-vous à la prochaine en élaborant une réponse appropriée à la situation. Voici quelques phrases que vous pouvez vous dire à ce moment-là pour atténuer votre anxiété.

Vous pensez peut-être que vous êtes la seule personne sur Terre à avoir connu des niveaux de stress aussi élevés. Contrairement à ce que vous vous dites, vous n'êtes pas obligé de croire à ce mensonge. Nous vivons dans un monde trépidant et stressant. Environ 19 millions de personnes aux États-Unis souffrent d'un trouble anxieux. Certaines des personnes les plus brillantes ont lutté pour mettre au point une méthode efficace de traitement de l'anxiété.

Une fois que la crise s'est calmée, vous pouvez rejoindre un groupe de soutien local ou en ligne. Savoir que d'autres ont vécu ce que vous vivez peut être bénéfique et thérapeutique. Il peut également vous aider à surmonter la tristesse causée par les sentiments de solitude et d'isolement.

Outre la respiration profonde, la chose la plus importante que vous puissiez faire pendant une crise d'angoisse est de vous rappeler que la sensation désagréable va passer. Pendant un tel épisode, le niveau de stress ressenti peut être si élevé que vous ne voyez aucune issue.

En vous rappelant que des périodes plus calmes approchent, vous apprendrez à gérer le stress causé par les épisodes d'anxiété. Faites-en votre mantra et répétez-le souvent jusqu'à ce que l'anxiété disparaisse.

Une crise d'angoisse est sans équivoque un signe d'alerte indiquant que quelque chose ne tourne pas rond dans notre vie. Essayez de comprendre son origine et de changer les aspects de votre vie qui ne vous conviennent pas.

Si on ne sait pas ce qui a pu déclencher l'épisode d'anxiété, il est important d'accepter qu'elle est simplement telle qu'elle. Ni plus ni moins. Le fait de trop réfléchir à la question ne vous aidera pas beaucoup et aggravera presque certainement la situation.

Les victimes d'épisodes d'anxiété et d'attaques de panique pensent qu'il s'agit d'une condamnation à vie ; rien n'est plus faux. Il est possible de mener une vie sans anxiété en utilisant des stratégies de développement personnel telles que la méditation, la visualisation et d'autres encore. Permettez-vous de vous sentir en confiance si vous voulez surmonter la dépression et l'anxiété.

Sans aucun doute, les crises d'angoisse sont des événements désagréables. Si vous êtes sujet à ces attaques, vous devez comprendre une méthode efficace pour les gérer avec succès. Malheureusement, vous ne pouvez pas vous fier uniquement à votre intuition dans de tels cas. Savoir comment se détendre vous aidera à atténuer les conséquences néfastes des crises d'angoisse et vous permettra de vivre votre vie sans anxiété constante.

Après tous nos efforts, cette année devrait être celle où nous laissons enfin tomber nos soucis et commençons à nous amuser. Cependant, comment garder à distance ces fichus "et si"??

Nous le faisons tous de temps à autre: nous sommes obsédés par des choses que nous avons dites ou faites, nous analysons de manière maniaque des remarques faites par d'autres personnes de manière désinvolte ou nous passons des heures à déchiffrer le sens d'un e-mail ou d'une lettre. Nous sommes entraînés dans une spirale de pensées et d'émotions négatives presque sans nous en rendre compte, ce qui nous prive de notre joie et de notre passion.

C'est une attitude que certains psychologues appellent la surpensée. Les pensées négatives et questions initiales en génèrent d'autres.

La surpensée se transforme en une cascade qui continue à générer des pensées jusqu'au moment où tout devient incontrôlable. Si vous êtes pris au piège dans ce cycle négatif, cela affectera votre vie.

Lorsque nous sommes obsédés par le passé, nous ne valorisons pas le temps dans lequel nous sommes. Nous perdons la possibilité d'expérimenter et d'apprécier notre vie ici et maintenant.

Biologiquement, notre cerveau facilite la création de pensées excessives. Les pensées et les souvenirs ne sont pas isolés les uns des autres dans notre cerveau ; ils sont entrelacés dans des réseaux sophistiqués d'associations. En raison de toutes ces relations complexes, les pensées concernant un problème particulier dans votre vie peuvent créer des idées maniaques concernant d'autres problèmes connexes.

La plupart d'entre nous ont des souvenirs tristes, s'inquiètent de l'avenir ou sont préoccupés par le présent. Souvent, nous ne sommes probablement pas totalement conscients que nous possédons toutes ces idées négatives.

Lorsque celles-ci s'emparent de nous, que ce soit simplement à cause du temps maussade ou parce que nous avons bu trop de vin, il est plus facile de se remémorer des souvenirs négatifs et de lancer le cycle des pensées excessives.

A croire que nous devons toujours tout contrôler, nous avons tendance à nous sentir responsables de tout, et à nous fixer des normes extrêmement élevées.

Si vous êtes un penseur chronique, être encouragé à faire une pause et à vous détendre ne sera pas suffisant. Vous devez prendre des mesures drastiques pour exercer un contrôle et surmonter les pensées négatives. Bien qu'il ne soit pas facile de se défaire de cette habitude et qu'il n'existe pas de solution unique, voici quelques méthodes que les experts recommandent pour vous aider à vous libérer du cycle négatif de la pensée excessive.

1. Faites une pause - Faites quelque chose pour vous occuper l'esprit et améliorer votre humeur, que ce soit lire un bon livre, promener le chien, vous faire masser ou aller à la salle de sport.

2. Prenez le contrôle de vos idées - Lorsque vous vous voyez répéter les mêmes pensées, dites-vous fermement d'arrêter. En guise de rappel, mettez des autocollants jaunes sur votre bureau et partout dans la maison.

3. Évitez les tactiques dilatoires - Si certains scénarios ou lieux, comme un bureau rempli de papiers ou des lettres ou des courriels non lus, vous poussent à trop réfléchir, agissez, ne serait-ce que brièvement. La combinaison de la surpensée et de l'inactivité peut créer un cercle vicieux. Plutôt que de vivre dans la crainte de ce que vous ne pouvez pas faire ou de ce qui pourrait arriver, il est de loin préférable d'y faire face en agissant tout simplement.

4. Laissez-vous aller à vos idées - Les problèmes qui prennent des proportions monstrueuses à cause d'une agitation frénétique peuvent soudainement disparaître si vous en discutez avec un ami. Les pensées peuvent parfois paraître absurdes ou même amusantes lorsqu'elles sont exprimées à haute voix. En fait, en plaisantant à leur sujet, vous pouvez contribuer à atténuer vos inquiétudes.

5. Donnez-vous le temps de réfléchir - choisissez quand vous vous accordez le temps de réfléchir, limitez le et respectez l'heure fixée. Envisagez de stocker toutes ces pensées dans une seule boîte à laquelle vous pourrez accéder à un moment précis de la journée et la refermer lorsque le temps sera écoulé.

6. Appréciez le moment présent - Prévoyez des activités qui vous plaisent. Cela ne fait aucune différence ; ce qui fonctionne pour vous est suffisant. Lorsque vous vous amusez, il est difficile de se laisser submerger par un discours négatif.

7. Exprimez vos sentiments - Plutôt que de chercher à comprendre le sens de vos émotions, laissez-les couler pour une fois. Permettez-vous de

pleurer, de crier ou de frapper un oreiller ; vivez pleinement l'émotion avant de passer à autre chose.

8. Pardonnez-vous - Cela ne veut pas dire nier qu'il y a eu des situations méprisables ou des déclarations cruelles, mais cela signifie choisir d'aller de l'avant plutôt que de s'accrocher au passé.

9. Pratiquez la pleine conscience - Prévoyez du temps chaque jour pour vivre simplement dans le présent. Cela ne sera pas facile, mais la persévérance sera payante. Faites une promenade dans le jardin pour regarder le coucher du soleil, passez 15 minutes dans le parc pendant votre pause déjeuner ou asseyez-vous seul dans un café. Laissez vos pensées aller et venir, mais prêtez attention à votre environnement et aux sensations de votre corps.

"Près de la moitié de nos inquiétudes et de nos angoisses proviennent de notre préoccupation pour l'opinion des autres."

Artur Schopenhauer

CHAPITRE 3

INSOMNIE ET CAUCHEMARS

L'insomnie est l'une des affections les plus compliquées et les plus difficiles à gérer. Bien sûr, si un patient se présentait à moi avec ce symptôme, je lui prescrirais de nombreux remèdes naturels et de bon sens pour changer ses habitudes de sommeil.

Souvent, en quelques semaines, les habitudes ont changé. Comme je pense que le bon remède homéopathique joue un rôle important dans le processus de réajustement, j'ai inclus ci-dessous une section avec six des remèdes les plus populaires contre l'insomnie à essayer.

Pour de nombreuses personnes, l'insomnie et les pensées excessives sont inextricablement liées. L'anxiété peut provoquer des pensées frénétiques et une montée d'adrénaline, rendant le sommeil presque impossible. D'autres peuvent éprouver de l'anxiété à la suite d'un état d'insomnie.

De nombreuses personnes souffrant d'insomnie souhaitent pouvoir bénéficier d'un sommeil réparateur et ininterrompu, mais se sentent incapables d'y parvenir.

Au fil du temps, ces maladies s'installent de plus en plus constamment, provoquant chez le patient une fatigue perpétuelle et des difficultés de concentration pendant la journée.

De nombreuses personnes souffrant de ces problèmes tentent de s'automédiquer en recourant à l'aide au sommeil. Toutefois, cette approche n'est pas utile à long terme. De nombreux somnifères sont des

habitudes, ce qui signifie que votre corps peut développer des rituels sains pour vous aider à vous endormir. En outre, plusieurs médicaments peuvent provoquer une somnolence diurne, ce qui est dangereux pour les personnes qui doivent conduire ou utiliser des machines.

Certaines personnes qui souffrent d'insomnie ou d'anxiété essaient de se soigner avec des drogues ou de l'alcool. L'abus d'alcool et l'abus de médicaments antidouleur sont deux des types d'autosoins les plus populaires chez les personnes souffrant de troubles anxieux et/ou d'insomnie.

Si l'alcool et les médicaments, tels que les somnifères, peuvent atténuer temporairement les symptômes en calmant les nerfs et en vous aidant à dormir, les conséquences à long terme peuvent être bien plus néfastes pour votre santé physique et mentale que le manque de sommeil.

Si vous souffrez d'insomnie et/ou d'anxiété, vous devez consulter immédiatement un médecin. Ces maladies peuvent altérer considérablement votre qualité de vie.

Votre médecin vous posera une série de questions pour déterminer l'origine du problème. Par exemple, si vous avez développé le symptôme de l'anxiété avant l'insomnie, cette dernière peut simplement être un symptôme consécutif de votre anxiété.

Par ailleurs, si l'inquiétude provient de l'insomnie, l'identification et le traitement de la cause de l'insomnie, comme l'apnée du sommeil, peuvent également atténuer l'anxiété. Dans d'autres situations, les symptômes d'anxiété et d'insomnie peuvent se développer simultanément ou l'ordre des

symptômes peut être ambigu ; dans ce cas, le médecin peut traiter les deux affections simultanément.

Parallèlement au traitement médical de l'insomnie, de nombreux remèdes maison simples peuvent être essayés. Éliminer tout bruit de fond et dormir dans une pièce sombre peut être bénéfique pour certaines personnes.

D'autres affirment que le fait de forcer pour s'endormir ne fait qu'aggraver le problème. Prendre un bain chaud, regarder la télévision ou lire un bon livre sont autant d'activités apaisantes qui vous rendront somnolent et vous permettront de vous endormir sans forcer. En outre, boire du lait chaud ou du thé à la camomille peut vous aider à vous endormir.

Les palpitations cardiaques et les difficultés respiratoires sont des symptômes courants d'une attaque de panique, qui peuvent entraîner un évanouissement si la situation n'est pas résolue immédiatement. S'allonger, écouter de la musique apaisante et se laisser distraire par un passe-temps ou un hobby apaisant peut contribuer à atténuer les épisodes d'anxiété aiguë ou de panique.

Toutefois, ces affections ne doivent pas être traitées à la légère. Une anxiété ou une insomnie sévère qui nuit à votre capacité à vivre paisiblement votre vie quotidienne doit être traitée par un médecin pour éviter de compromettre votre santé et votre bien-être général.

LE LIEN ENTRE L'INSOMNIE ET LA PENSÉE

L'insomnie et les pensées excessives sont souvent intimement liées. Au début, les inquiétudes vous empêchent de dormir. Puis, lorsque les nuits blanches commencent à être nombreuses, sans que nous nous en rendions

compte, nous permettons à ce trouble de devenir une constante jusqu'à prendre le contrôle de notre vie.

Bien sûr, cela se transformera en un cercle vicieux qui deviendra de plus en plus puissant au fil du temps. Rassurez-vous, vous pouvez vous libérer de ce cycle toxique, mais seulement après avoir porté votre attention sur le fonctionnement de votre esprit.

Une fois que vous avez identifié les pensées et les sentiments qui vous enferment dans ce cycle sans fin d'insomnie et d'inquiétude, vous pouvez vous attacher à modifier votre dialogue intérieur.

Il n'est pas nécessaire que les pensées excessives soient intenses ou persistantes pour affecter le sommeil. J'ai constaté que les formes les plus subtiles ou les plus inconscientes d'anxiété suffisent à gâcher le sommeil.

Son fonctionnement est le suivant. Une inquiétude légère ou même inconsciente est facile à ignorer dans vos tâches quotidiennes. Personne ne se sent bien en vivant dans l'inquiétude. La première réaction à un sentiment de malaise intérieur est donc de s'en détourner et de ne pas y prêter attention.

Et cette stratégie d'évasion fonctionne très bien pendant un certain temps, du moins pendant la journée, lorsque l'on est occupé. Mais que se passe-t-il après le coucher, quand tout est calme et sombre, sans distractions, sans travail et sans une foule d'activités et de corvées ?

Si vous avez déjà fait l'expérience du lien entre l'insomnie et les pensées excessives, vous savez très bien ce qui se passe. Toutes les pensées et les

émotions que vous avez essayé de garder "hors de vue et hors d'esprit" pendant la journée se déversent dans votre tête !

De même qu'une tempête de vent souffle et disperse toutes les feuilles que vous avez ratisser toute la journée pour en faire un tas bien rangé, vos pensées inquiètes et anxieuses commencent à s'envoler dès que votre tête touche l'oreiller ! En d'autres termes, malgré les vaines tentatives pour éviter d'affronter vos soucis, ils vous battent toujours à la fin.

LE SECRET POUR VAINCRE L'INSOMNIE ET LES PENSÉES EXCESSIVES

Après avoir parcouru ce chemin, il semble que le fait de prendre des échappatoires pour éviter de faire face à nos sentiments nerveux soit le vrai coupable derrière le symptôme de l'insomnie et de la pensée excessive, n'est-ce pas ? Si vous êtes déjà arrivé à cette conclusion, félicitations !

La stratégie la plus efficace pour échapper au piège de l'insomnie et des pensées excessives consiste à faire exactement le contraire de ce que vous voulez faire. Mettez fin au déni quotidien de vos émotions. Prenez l'initiative et affrontez-les de front, face à face. Lorsque vous ressentez ce pincement au cœur, arrêtez-vous un instant et posez-vous les questions suivantes :

1. Suis-je anxieux ou inquiet à propos de quelque chose en ce moment ?
2. Qu'est-ce qui me cause de l'anxiété ou de l'inquiétude ?
3. Ai-je le temps de m'en occuper maintenant ou dois-je prévoir un moment ultérieur pour le faire ?

Une fois que vous avez établi avoir temps d'y réfléchir ou que vous agirez dans les prochaines heures, voici d'autres suggestions que vous pouvez adopter :

1. Prenez un stylo, du papier et écrivez quelques réflexions sur votre préoccupation principale.

2. Ensuite, posez-vous deux autres questions:

- a) Y a-t-il quelque chose que je puisse faire?

- b) S'agit-il d'une chose sur laquelle je n'ai aucun contrôle?

Si la réponse à la question (a) est positive, la question suivante sera : "Quelle est la chose la plus simple, la plus rapide et la plus efficace que je puisse faire maintenant pour résoudre ce problème ?" Efforcez-vous de faire ce premier pas, cette activité facile qui vous mènera à une réponse authentique. N'oubliez pas qu'il suffit d'un petit pas pour soulager vos inquiétudes.

Si la réponse à la question (b) est positive, la question suivante sera : "Quelle est la chose la plus simple, la plus directe, la plus rapide et la plus efficace que je puisse faire pour cesser de m'inquiéter de quelque chose sur lequel je n'ai aucun contrôle ?"

La solution est peut-être d'acquérir des techniques de relaxation!

La clé est que vous devez gérer vos pensées et sentiments pénibles pendant la journée afin qu'ils ne s'infiltrent pas dans votre tête la nuit lorsque vous essayez de dormir.

Une fois que vous aurez décidé d'affronter vos sentiments et d'agir en réponse aux problèmes ou aux obstacles que vous rencontrez, votre sommeil s'améliorera progressivement. Bientôt, vous dormirez paisiblement et obtiendrez le repos dont vous avez besoin, et la relation entre l'insomnie et l'anxiété sera définitivement rompue.

Heureusement, vous n'êtes pas destiné à vivre avec l'insomnie pour le reste de vos années. Voici quelques méthodes alternatives pour traiter l'insomnie et l'anxiété.

Faites régulièrement de l'exercice

Faire de l'exercice tous les jours peut améliorer considérablement votre capacité à dormir la nuit en vous rendant fatigué et détendu. Faites l'effort de faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes chaque jour. Par exemple, vous pouvez faire une promenade dans votre quartier, faire du vélo ou vous inscrire à un cours d'aérobic à la salle de sport.

En outre, vous pouvez essayer d'effectuer des mouvements de yoga le matin pour vous aider à vous sentir plus détendu. Toutefois, il faut éviter de s'exercer juste avant d'aller se coucher.

Limitez votre consommation d'alcool, de nicotine et de caféine.

Si vous avez des difficultés à dormir, vous devriez réduire votre consommation d'alcool, de cigarettes et de caféine. Si l'alcool, à un stade précoce, peut vous aider à vous endormir, la qualité du sommeil sera

médiocre. La caféine et la nicotine sont des stimulants, ce qui signifie qu'elles peuvent rendre l'endormissement extrêmement difficile.

Éviter les siestes en milieu de journée

Même si vous vous sentez extrêmement fatigué, vous devez éviter de faire des siestes pendant la journée. Si vous dormez pendant la journée, il vous sera beaucoup plus difficile de vous endormir la nuit. Au lieu de faire une sieste, envisagez une promenade de 15 minutes pour vous régénérer.

Instaurer une routine apaisante au lit

Il est important d'établir une routine apaisante le soir si vous voulez vous endormir plus rapidement. Lorsque vous vous préparez correctement à vous coucher, vous signalez à votre corps qu'il est temps de dormir. Une heure avant de vous coucher, adonnez-vous à des activités relaxantes, comme lire un livre, prendre un bain chaud ou écouter de la musique calme.

Maintenir un horaire de sommeil cohérent

L'une des stratégies les plus efficaces pour rétablir un rythme de sommeil régulier consiste à se coucher et à se réveiller à la même heure chaque jour. Même si vous êtes extrêmement épuisé, essayez de vous réveiller à votre heure habituelle le matin.

Maîtrisez le stress dans votre vie

Pour vous débarrasser de votre insomnie, vous devez vous attaquer aux facteurs de stress dans votre vie qui contribuent à votre inquiétude. Que ce soit pour des raisons professionnelles ou familiales, vous devez trouver une stratégie pour gérer le stress et bien dormir. Envisagez de parler à un thérapeute, par exemple.

Si vous suivez ces conseils, vous devriez vous endormir facilement. Si aucune de ces recommandations ne fonctionne, vous devez prendre rendez-vous avec votre médecin. Il vous aidera à déterminer la source de vos problèmes de sommeil et pourra vous recommander des médicaments.

"Lorsque je suis submergé par les soucis, je repense à un homme qui, sur son lit de mort, a déclaré que toute sa vie avait été remplie de soucis, la plupart concernant des choses qui ne sont jamais arrivées."

Sir Winston Churchill

CHAPITRE 4

GESTION DE LA COLÈRE

Si vous croyez que vous ne ressentirez jamais de sentiments de colère, vous vous trompez ; il s'agit en fait d'un sentiment naturel produit par le réflexe humain de "lutte ou fuite". Tout le monde se met parfois en colère et chacun réagit différemment.

Parfois, le résultat est celui que nous espérons, mais si nous nous mettons souvent en colère, cela peut avoir des conséquences négatives sur nos amis, nos familles et notre santé. Ce qui est bénéfique pour une autre personne peut ne pas fonctionner pour vous ; continuez à lire ce chapitre pour obtenir quelques suggestions.

Lorsque vous êtes déprimé, vous êtes beaucoup plus susceptible de devenir irritable. Votre irritation et votre frustration ressortent et éclatent à cause de l'irritation produite par l'incapacité à gérer vos émotions.

Lorsque vous êtes déprimé, il est beaucoup plus difficile d'utiliser des tactiques efficaces de gestion de la colère. Votre esprit est déjà en plein chaos et vous oubliez souvent comment gérer votre colère.

La colère est une émotion naturelle qui répond à la déception d'un scénario qui ne s'est pas déroulé comme nous l'aurions souhaité.

Parfois, les raisons pour lesquelles vous vous sentez en colère sont légitimes et vous avez raison de vous sentir ainsi, mais il est important d'apprendre à bien la gérer. Avec des tactiques efficaces de gestion de la colère, vous pouvez résoudre le

problème en l'affrontant et en en discutant, plutôt qu'en criant, ce qui aggrave considérablement la situation.

Souvent, les désaccords ne sont pas résolus efficacement, ce qui entraîne des situations plus complexes et plus difficiles. Dans certaines conditions, on est susceptible d'éclater et de perdre le contrôle.

Ces situations complexes peuvent vous amener à vous comporter d'une manière très différente de votre personnalité, car certaines situations peuvent vous pousser à la limite de votre endurance. Les personnes qui présentent ces symptômes souffrent d'un trouble chronique de stress post-traumatique lié à la colère et devraient recevoir des conseils d'un spécialiste de la gestion de la colère.

Si vous souffrez de colère chronique et du syndrome de stress post-traumatique et que vous repoussez le moment de demander de l'aide, vous ne ferez qu'aggraver votre situation.

Avant de recourir à une thérapie de groupe de gestion de la colère ou de programmer une séance de gestion avec un thérapeute, certaines tactiques peuvent être utilisées à titre expérimental. Toutes ces stratégies peuvent être très utiles pour surmonter la colère et le désespoir.

Les personnes souffrant du syndrome post-traumatique sont confrontées quotidiennement aux difficultés suivantes:

- * Sautes d'humeur et crises d'angoisse. Elles sont sujettes à des sautes d'humeur, à l'anxiété et à des crises de panique et n'ont pratiquement aucun contrôle sur leurs émotions.

- * Intuition. Les personnes atteintes de ces troubles de la personnalité évitent le contact avec les autres et les activités sociales, cherchant à s'isoler du monde extérieur.

* Intolérance au bruit. Ils ne tolèrent pas les bruits forts et inattendues et deviennent extrêmement tendus lorsqu'ils y sont confrontés.

COLÈRE ET PENSÉES EXCESSIVES

Dans la vie, la colère est inévitable. Il existe sans aucun doute des situations ou des personnes qui peuvent nous rendre nerveux et nous adoptons tous des stratégies différentes pour gérer notre colère.

Bien que cette émotion soit notoirement difficile à gérer, la maîtriser est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour vivre une vie saine; en fait, être capable de le faire vous aidera à éviter les difficultés qui se formeront dans les relations que vous aurez.

Traiter les situations dans un élan de colère peut aggraver la situation. Les mauvais choix, les relations brisées, les mots cruels et les regrets sont les résultats les plus courants de l'incapacité à contrôler efficacement la colère.

Se mettre en colère est extrêmement fatigant et nous ne pouvons pas changer tout ce qui nous entoure pour éviter de nous mettre dans cet état.

En plus de cela, nous pourrions essayer de nous améliorer en apprenant de nouvelles stratégies pour gérer notre colère et notre haine. Voici quelques stratégies pour vous aider à reprendre le contrôle de cette vilaine émotion.

Lorsque nous sommes en colère, nous avons tendance à agir rapidement. Nous pensons si vite que nous faisons souvent des commentaires malveillants que nous regrettons ensuite. Nous refusons d'écouter afin d'affirmer notre domination et, pire encore, nous allons jusqu'à émettre des jugements erronés.

Faire une pause et écouter est une stratégie pour gérer la colère. Prenez le temps d'écouter l'autre personne et d'écouter votre réponse. Certaines personnes trouvent

utile de compter mentalement avant de réagir à un scénario.

Si vous vous mettez facilement en colère, une méthode efficace de relaxation pourrait être une bonne stratégie.

La méditation est une technique qui peut vous aider à établir un état de relaxation et à surmonter les sentiments de colère. Une simple pratique de la respiration peut être bénéfique.

Le yoga peut également être utile pour soulager les tensions musculaires et favoriser le calme et la relaxation. La visualisation est une autre approche pour calmer l'esprit. Prenez l'habitude d'effectuer ces tâches régulièrement pour vous aider à faire face à toute situation négative future.

Parfois, le sentiment d'être furieux peut être évité en exerçant son sens de l'humour. Toutefois, il faut veiller à ne pas se moquer de quelqu'un, ce qui pourrait causer plus de problèmes que cela n'en résout.

Il existe des approches cognitives qui sont efficaces pour gérer la colère. Nous nous mettons en colère lorsque nous pensons que quelque chose est injuste et lorsque les événements ne se déroulent pas comme prévu. Notre imagination nous conduit souvent à des pensées exagérées, de sorte que nous réagissons avec colère aux situations en guise de réponse.

Si quelque chose ne fonctionne pas, ne vous attardez pas sur votre frustration. En outre, aidez votre esprit à comprendre que se mettre en colère ne sert à rien et peut même exacerber le problème.

Considérez le problème du point de vue d'une autre personne et demandez-vous si vous n'êtes pas trop exigeant dans une certaine situation.

Si vous ne pouvez pas éviter les choses qui vous ont mis en colère, choisissez une alternative. Si vous êtes confronté à une circonstance stressante, le fait de vous en

éloigner un instant peut vous aider à vous calmer. Si certaines personnes sont la source de votre colère, vous pouvez les ignorer temporairement et essayer de vous réconcilier avec elles lorsque les choses iront mieux.

Vous pouvez essayer d'autres techniques inventives pour modérer votre colère. Toutefois, si vous ressentez le besoin d'exprimer votre colère, faites-le de manière non violente.

COMMENT SURMONTER LES PROBLÈMES DE COLÈRE

Les personnes peuvent mettre en pratique les éléments suivants pour les aider à se remettre des effets de la colère sur leur vie :

* Si vous êtes souvent furieux sans raison apparente de l'être, vous devriez faire un effort pour comprendre ce qui se passe dans votre tête et établir une connexion entre vous, votre esprit et votre cœur.

* Tenez un journal de gestion de la colère ou un registre des choses qui vous frustrent au point de perdre le contrôle et de vous sentir sous pression ; une fois que vous avez documenté et identifié certains de vos problèmes, essayez de penser de manière aussi optimiste que possible lorsque de tels scénarios se présentent, car l'optimisme est un allié clé pour une gestion efficace de la colère.

* Trouvez un endroit calme et criez, criez autant que vous voulez pour exprimer chaque émotion négative dans votre cœur. Cela vous aidera considérablement.

* L'une des tactiques de gestion de la colère les plus efficaces consiste à calmer et à détendre vos pensées en prenant de grandes respirations ou en faisant une longue promenade pour détourner votre attention du scénario actuel.

* Essayez de vous plonger dans une activité saine à laquelle vous pouvez vous référer pour contrôler votre colère. Allez vous promener dans un parc et laissez

votre colère et votre rage s'exprimer jusqu'à ce que toutes les émotions négatives soient passées ou repensez à un souvenir agréable qui vous fait sourire.

* La musique est une nourriture pour l'esprit et l'âme ; par conséquent, écoutez quelques-unes de vos chansons préférées et créez votre propre bande sonore.

* Si vous avez envie de frapper quelqu'un, frapper un sac de sable ne fera pas mal et vous permettra d'évacuer votre colère.

* Si vous avez un problème persistant dans votre vie, comme des dettes ou le chômage, passez un accord avec vous-même pour vous asseoir et le résoudre. Examinez bien votre problème et décomposez-le en parties gérables.

* Soyez raisonnable dans l'estimation de votre temps pour accomplir toutes les étapes. Si vous fixez une limite de temps trop courte pour chaque étape, vous vous sentirez frustré si vous échouez. A l'inverse, si vous fixez une limite de temps trop longue, vous serez ennuyé par le manque de résultats.

Il est important de se rappeler que même si vous ne parvenez pas à résoudre toutes les situations, si vous faites de votre mieux, vous pourrez dire que vous avez au moins essayé. Vous échouerez si vous ne faites aucune tentative pour résoudre vos difficultés, mais au moins vous aurez appris quelque chose de cette expérience.

* Améliorez vos capacités de communication - Nous nous sentons souvent frustrés lorsque quelqu'un ne nous comprend pas ou, pire, nous comprend mal. Cette frustration peut se manifester par de la colère et des disputes avec les autres.

Les techniques de communication simples comprennent l'utilisation de déclarations telles que "Je me sens" plutôt que "Tu es". Les gens interpréteront votre message de manière plus positive si vous commencez vos phrases de cette façon, et ils ne seront pas sur la défensive en étant attaqués.

Une autre ligne directrice simple pour une meilleure communication est d'éviter d'utiliser les expressions "toujours" et "jamais". Rien n'est jamais entièrement vrai ou entièrement correct et ces phrases vous permettront de rationaliser votre fureur. Éviter ces phrases vous aidera à voir le monde dans un esprit plus positif et optimiste.

* Apprenez à vous détendre - Il s'agit d'un conseil important ; même si vous n'avez aucune difficulté à maîtriser votre colère, un peu de soins personnels ne fait jamais de mal à personne. De plus, vous ressentirez le besoin d'avoir la capacité de vous détendre lorsque vous serez confronté à une circonstance qui vous irrite.

La respiration profonde fait partie des techniques de relaxation les plus souvent recommandées pour leur efficacité. Lorsque vous êtes confronté à un scénario stressant, prenez une grande respiration et retenez-la pendant cinq à dix secondes. Puis expirez lentement.

Pendant que vous faites cela, prenez du recul par rapport au problème et demandez-vous si vous voulez vraiment vous en occuper ou le laisser aller. Il s'agit d'une technique que j'explore en détail dans certains de mes livres précédents.

La dépression et l'anxiété sont les principales causes des fréquents débordements qui surviennent dans notre vie quotidienne. Lorsque nos croyances se heurtent à celles des autres, des disputes et autres différends s'ensuivent.

Lorsque vous vous serez remis de votre accès de colère, vous réfléchirez plus objectivement à ce qui s'est passé. Vous commencerez à vous demander : "Pourquoi étais-je en colère ?", "Qu'ai-je dit ?", "Qu'a dit l'autre personne ?" et tout ce qui s'est passé commencera à défiler dans votre esprit comme un film.

Cependant, vous remarquerez que tout ce qui s'est passé ne sera pas clair et que certaines parties de votre expérience seront complètement vierges. Vous aurez du mal à vous souvenir de l'ensemble de l'événement car la colère s'est emparée de

vous et vous avez perdu le contrôle de vos pensées. Vous avez été trompé et exploité par votre propre colère.

Si aucune des possibilités suivantes ne vous convient, vous pouvez envisager de vous inscrire à un cours de gestion de la colère ou à une séance de conseil. En outre, vous aurez peut-être besoin de médicaments pour maîtriser votre colère afin de résoudre votre état mental.

Le conseil en gestion de la colère vous aidera à développer des compétences plus efficaces. Ces techniques de gestion de la colère nouvellement acquises vous aideront à gérer votre colère.

"Les insomniaques ne dorment pas parce qu'ils s'inquiètent, et ils s'inquiètent parce qu'ils ne dorment pas."

Franklin Pierce Adams

CHAPITRE 5

TRANSFORMER LES PENSÉES NÉGATIVES EN PENSÉES POSITIVES

Les idées désagréables sont inévitables, mais elles sont bien distinctes des habitudes de pensée négatives. Supposons qu'un étudiant pense qu'il va presque certainement échouer à l'examen du lendemain en raison de son manque de préparation. Dans ce cas, on peut considérer qu'il s'agit d'un avis négatif, qui reflète très probablement la situation.

En revanche, si l'élève formule la même pensée la veille de chaque examen, indépendamment de sa connaissance du sujet et de sa préparation, cela pourrait signifier qu'il a adopté une façon de penser systématiquement négative qu'il n'a jamais modifiée.

Comme un punaiseur inséré dans un disque vinyle, l'élève s'acharne sur le même comportement et s'y attache. Ces pensées négatives peuvent devenir automatiques si nous n'avons pas la possibilité de changer notre approche.

Les idées ou schémas de pensée négatifs se présentent sous différentes formes. La première peut être visualisée comme une "voix intérieure incessante".

Cela génère des pensées telles que la peur de l'abandon et le sentiment de honte, sentiments typiques de l'enfance, qui peuvent donner lieu à des problèmes d'alcoolisme ou de para-alcoolisme, le sentiment d'être injustement et constamment critiqué ou blâmé ; ces personnes ont dû grandir avant l'heure, portant le poids des responsabilités sur leurs épaules depuis l'enfance.

"Toute personne qui doute d'avoir intériorisé le comportement de ses parents n'a qu'à écouter la voix de son critique intérieur", suggère le manuel *Adult Children of Alcoholics* (World Service organisation, 2006). C'est la voix intérieure qui instille le ou les doutes.

En comprenant ce concept, les individus peuvent prendre conscience que tout ce qu'ils disent ou pensent d'eux-mêmes n'est rien d'autre que la pensée de leurs parents.

"Lorsque la voix intérieure prend le dessus, elle s'avère souvent être celle de nos parents." Dans certains cas, les deux parents sont impliqués.

Le parent intérieur combine tous les schémas clés de pensée et de comportement de l'enfant adulte. Il existe plusieurs types de schémas de pensée, chacun comportant des erreurs, des exagérations et même de l'irrationalité.

Parmi celles-ci, il y a la catastrophisation, qui consiste à identifier une pensée, une observation, une action ou un sentiment modeste et solitaire et à en disséquer tous les aspects jusqu'à la conclusion la plus distrayante.

Une toux, par exemple, peut être interprétée comme un début d'emphysème, accompagné de la crainte que l'individu perde sa capacité de travail et son assurance maladie et soit contraint de vivre dans la rue en plein hiver. Si la maladie ne le tue pas, il pensera que le froid le fera.

Une autre forme de mauvaise habitude cognitive est celle de la généralisation excessive. Un événement, un acte ou une expérience particulière est exagéré et généralisé dans ce type de scénario.

Une personne dira : "Hier soir, j'ai écrit la première page de mon livre. Quand je l'ai relu, j'étais insatisfait de la façon dont il s'exprimait. J'ai mal orthographié de nombreux mots et ma grammaire était terrible. Quiconque ne sait pas écrire est un échec en tant qu'écrivain !".

Enfin, la troisième forme de processus de pensée est connue sous le nom de pensée dichotomique. Il s'avère être presque bipolaire, avec un mouvement de balancier entre les extrêmes qui sont représentés par le système de croyances de l'individu. "Avec le livre que je viens de terminer, je vais soit gagner le prix Pulitzer, soit le prix poubelle du pire livre jamais écrit", pourrait être une déclaration typique.

L'un des aspects les plus déconcertants de ces processus cognitifs est qu'il ne s'agit pratiquement jamais de pensées autonomes ; elles suscitent des réactions émotionnelles et physiologiques, sapant la confiance et l'estime de soi de l'individu et s'imposant comme des réalités incontestables.

"Comme nos idées, nos émotions et notre comportement sont tous liés, nos pensées influencent la façon dont nous nous sentons et agissons", explique le Dr Rachel Goldman, professeur adjoint de psychologie clinique à la faculté de médecine de l'université de New York. "Si nous avons tous des idées désagréables de temps en temps, il est important de savoir comment les gérer pour ne pas les laisser prendre le contrôle de nos humeurs."

CE QUI ACTIVE NOS PENSEES NEGATIVES

Avec le réseau de modes prédéfinis dans le cerveau, l'activation des pensées négatives peut se produire sans effort et automatiquement, et peut être déclenchée par des situations physiques, émotionnelles ou mentales. Les premiers scénarios peuvent conduire à des sentiments de solitude, d'isolement et à une sensation d'épuisement ou de maladie.

Les états émotionnels négatifs induits par des conditions pessimistes et l'impuissance peuvent également imiter les processus cognitifs répétés.

Ce qu'il faut savoir, c'est que ces idées provoquent des réactions chimiques dans le cerveau qui peuvent déclencher une dépression, entraînant l'individu dans un puits de doute de soi dont il ne peut s'échapper. Étant donné que l'esprit fonctionne en cycle continu, des émotions trop fortes peuvent n'offrir aucune issue permettant de résoudre la situation.

Enfin, les états mentaux délibérément produits, dans lesquels une personne contemple des événements et des échecs passés qu'elle ne peut pas changer mais qui ne font que renforcer son sentiment de faible estime de soi, contribuent également au développement de ces schémas de pensée négatifs.

Ils se nourrissent eux-mêmes en renforçant leurs connexions et en rendant plus difficile leur suppression ou leur réorientation.

PENSÉES NÉGATIVES SUR LE PASSÉ

"Demain est un concept éphémère". Ces cinq mots peuvent sembler anodins à de nombreux professionnels, mais croyez-moi quand je vous dis qu'ils m'ont évité de

perpétuer mon habitude de m'inquiéter de manière excessive. Souvent, les personnes qui s'inquiètent excessivement ont peur de la vie.

Regardons les choses en face : la vie n'est pas simple. Elle est souvent très compliquée et, comme nous sommes des créatures dotées de désirs et d'ambitions, elle peut parfois devenir doublement difficile en raison des sacrifices que nous devons faire pour atteindre nos objectifs.

Cependant, la complexité de la vie ne doit pas être une raison pour s'inquiéter de manière excessive. En soi, s'inquiéter n'aide pas à résoudre les problèmes ; se rappeler à soi-même d'aborder certaines préoccupations dans sa vie est différent du fait de s'inquiéter.

Le passé et le futur ne sont pas pertinents car y penser vous oblige à investir de l'énergie dans des pensées qui n'affectent pas le moment présent.

Le passé nous a dépassés.

Vous n'avez aucun contrôle sur les événements passés. Les énergies, les émotions et les possibilités du passé ont disparu comme neige au soleil. Le passé n'est plus qu'un souvenir éphémère, dans lequel nous pouvons soit puiser une sagesse dictée par l'expérience, soit y échapper complètement. Il est bénéfique d'apprendre de ses erreurs.

S'inquiéter de choses qui sont déjà passées ne confère pas la sagesse, il est donc important de ne pas se laisser entraîner par toutes les hypothèses possibles qui auraient pu se produire à une autre époque que la nôtre. Abandonnez cette façon de penser, car elle fait partie des cages mentales invisibles qui ont contribué à ruiner votre vie jusqu'à présent.

Par exemple, si vous avez dépensé beaucoup d'argent la semaine dernière en raison de réparations à la maison ou autre, devez-vous vous inquiéter de l'argent que vous

avez dépensé et de l'état de votre compte bancaire dans deux ou trois ans ? Bien sûr que non ! Cela impliquerait que vous gaspillez de l'énergie sur des événements qui se sont déjà produits et sur des événements qui doivent encore se produire.

Je voudrais que vous examiniez attentivement les questions suivantes, que vous y répondiez le plus honnêtement possible, puis que vous y réfléchissiez. Cette courte activité vous aidera à mieux vous comprendre, du moins à comprendre pourquoi vous vous sentez parfois anxieux.

- 1.) Quelle est l'importance du présent pour vous ?
- 2.) Qu'est-ce qui est le plus important, l'avenir ou les problèmes que vous rencontrez actuellement ?
- 3.) Passez-vous plus de temps à penser au passé et à l'avenir qu'au présent ?
- 4.) Avez-vous tendance à négliger certains événements du présent pour vous concentrer sur le passé ?
- 5.) Passez-vous beaucoup de temps et d'énergie à réfléchir aux problèmes au lieu de les résoudre ?
- 6.) Commencez-vous chaque jour en pensant à la façon dont vous allez surmonter les défis de la journée ou êtes-vous d'humeur dépressive à cause de vos problèmes ? Passez-vous toute la journée à discuter de ces problèmes ou êtes-vous plus préoccupé par l'accomplissement des tâches ?
- 7.) Pensez-vous que vous pourriez accomplir davantage si vous évitiez de vous inquiéter des événements passés et futurs ?

8.) Quand voulez-vous commencer à vivre une vie sans soucis ?
Si vous vous posez ces questions, quel horizon temporel envisagez-vous ?

CE QUI DÉACTIVE NOS PENSEES NEGATIVES

S'il semble beaucoup plus facile d'activer des idées négatives que de les désactiver, il existe de nombreuses stratégies pour y parvenir. Cependant, elles impliquent généralement un certain effort et une prise de conscience.

Tout exercice cognitif permettant à une personne de s'immerger dans le moment présent va tout d'abord déconnecter son cerveau de son mode de raisonnement par défaut. De plus, se concentrer sur ce qu'il pense être le plus positif et utiliser l'optimisme pour construire un chemin positif vers l'avenir peut être énormément bénéfique.

Les personnes qui participent à des programmes de rétablissement peuvent alléger leur situation en utilisant des phrases positives telles que "tôt ou tard, cela passera".

Pratiquer une activité physique, comme marcher le long de la plage, ou regarder des photos de moments heureux, contribuent également à atténuer la négativité. Rencontrer un ami ou une personne de confiance, plutôt que de se vautrer dans des sables mouvants négatifs, permet à l'individu de sortir de sa condition émotionnellement désastreuse.

"Partagez vos sentiments avec un proche", recommande l'article "Dealing with Negative Thoughts" de l'université du Michigan Health (publication en ligne). "Tout le monde a de temps en temps des pensées désagréables. En discuter avec une autre personne vous aide à relativiser votre point de vue."

Lorsque personne n'est là, le stylo et le papier sont là pour vous aider.

Les journaux intimes vous aident à identifier les styles de pensée négatifs et à mieux comprendre comment vos idées (et non votre environnement) affectent vos réactions émotionnelles. En outre, ce processus d'écriture permet à l'individu de

reconnaître les antécédents qui provoquent des pensées désagréables, de comprendre les schémas répétitifs qui en résultent et, par la suite, de les minimiser ou de les désensibiliser.

Si l'individu médite sur un événement de son passé, qu'il en soit l'auteur ou la victime, il doit reconnaître qu'il est impossible de changer le cours des événements aujourd'hui; il peut être bon de reconnaître que les événements du passé appartiennent à cette période, et l'accepter peut permettre de vivre une vie plus présente et plus épanouissante.

La pratique de la pleine conscience peut également être utile. Il s'agit d'un processus par lequel une personne transcende ses pensées, les observe et les évalue au lieu d'en être une victime passive, modifiant ainsi sa relation avec elles.

"L'objectif de la pleine conscience est de permettre au cerveau de reprendre le contrôle de vos réponses émotionnelles aux situations" Il a été vérifié que la méditation de pleine conscience peut augmenter la capacité à employer des idées de manière plus adaptative.

La remise en question de la vérité ou de la validité de ses propres opinions est une autre stratégie qui favorise la clarté en permettant à l'individu d'évaluer sa propre réalité relative, d'explorer des voies ou des processus alternatifs et de vérifier si les résultats attendus correspondent aux précédents.

Plongé dans son négativisme, l'individu est souvent aveuglé par celui-ci, mais il peut se demander s'il emploierait le même pessimisme s'il devait encourager un ami qui traverse une situation similaire.

Enfin, la restructuration cognitive, qui nécessite un effort concerté et un temps d'application plus long, peut aider l'individu à surmonter le piège négatif qu'il a créé dans son esprit.

"Cette méthode vous aide à identifier et à transformer les idées négatives en réponses plus bénéfiques et adaptatives. Que ce soit en thérapie ou par soi-même, la restructuration cognitive est une procédure qui se déroule étape par étape et qui consiste à identifier les pensées négatives, à en évaluer la justesse et à les remplacer'.

La gestion des pensées négatives peut être considérée comme une bataille qui peut être gagnée, grâce à ces stratégies, entre une personne et son esprit ou entre son esprit et elle-même.

COMMENT ÉVITER DE VIVRE DANS LE PASSÉ

Vous êtes les architectes de votre vie et MAINTENANT est le point central de ce processus architectural. Les idées que vous vous faites de vous-même et de la vie génèrent des émotions, des pensées et des attitudes qui favorisent ou entravent le processus de construction de cet avenir.

Rester fixé sur vos idées vous empêche de faire l'expérience qu'une autre histoire de vie est toujours possible. Les possibilités, les opportunités et un nouvel avenir sont créés lorsque vous développez de nouvelles croyances.

Quelle est l'influence de votre passé sur votre bonheur présent et futur ?

Parfois, une situation ou une personne est à l'origine de votre désaccord intérieur. La plupart du temps, c'est votre point de vue sur le problème ou la personne qui constitue la principale pierre d'achoppement. Si vous évaluez le problème à travers des souvenirs négatifs du passé, vous recréez cette expérience dans le futur. Cette tendance à appliquer des comportements acquis antérieurement à des schémas de vie actuels est très dommageable et insatisfaisante.

Votre histoire est une collection de souvenirs qui peuvent parfois saboter votre bonheur et votre réussite. Il peut être utile d'écrire qui vous étiez, qui vous êtes et qui vous devenez afin de prendre conscience des idées et des significations qui vous

motivent aujourd'hui puis de les appliquer à la création et à la réalisation de votre potentiel.

Réfléchissez à votre vie en général et à la manière dont vous pourriez l'influencer grâce à vos pensées et opinions acquises lors d'une expérience antérieure.

Faites cet exercice. Il est simple, incroyablement puissant et vous aidera à transformer votre perspective globale et à démontrer le pouvoir de vos pensées. Déterminez un endroit au centre d'une pièce où vous avez une totale liberté de mouvement. Identifiez ce lieu comme "Le Maintenant".

Maintenant, choisissez un mur de votre pièce à gauche ou à droite. Ce mur devrait être étiqueté "Le passé" et le mur opposé "Le futur". Ceci étant fait, je voudrais maintenant que vous visitiez chaque lieu à tour de rôle. Prenez note de ce que vous remarquez dans chaque endroit en répondant aux questions suivantes :

Prenez note de l'endroit où vous vous sentez le plus à l'aise. Rappelez-vous que votre point de départ est "Le Maintenant". Comment pouvez-vous appliquer cet exercice et ces informations à votre vie ? Si vous vous trouvez dans un scénario où il y a un désaccord, faites cet exercice pour déterminer votre état d'esprit actuel.

LE LIEN ENTRE LES PENSÉES NÉGATIVES ET LA SURPENSÉE

Les idées négatives finissent par disparaître si l'on ne s'en occupe pas. Le problème est que certaines pensées négatives sont extrêmement difficiles à éliminer. Ce sont celles qui sont le plus susceptibles d'impliquer des émotions, en particulier la peur. Il est extrêmement difficile d'écarter toute pensée effrayante, car nous pensons généralement que nos pensées anxieuses nous tiennent en haleine en attendant que quelque chose de négatif se produise à tout moment, et qu'elles nous en protègent.

Cependant, lorsque nous analysons cette croyance, nous constatons le peu de vérité qu'elle contient.

La plupart de nos inquiétudes ne se concrétiseront jamais, non pas parce que nos pensées les ont censurées, mais parce que nos angoisses sont souvent sans fondement dans la réalité.

Ces pensées ne sont que des spéculations sur un futur hypothétique. L'ego génère ces peurs pour nous maintenir attachés à elles mais, en même temps, il élabore une stratégie pour les surmonter.

Nous perdons facilement beaucoup de temps à penser et à planifier des événements qui n'auront jamais lieu.

Il y a souvent des expériences que nous sommes destinés à vivre, et nous ne pouvons rien faire d'autre que de les accepter lorsqu'elles se produisent. En général, il ne vaut pas la peine de passer du temps dans la crainte et la peur de ce qui pourrait arriver dans le futur.

D'autres idées difficiles à ignorer sont celles qui appartiennent au passé et qui sont chargées d'émotion. Un travail d'analyse peut être nécessaire pour traiter ces idées persistantes associées à un événement traumatique ou difficile.

Cependant, si vous les ignorez autant que possible, ils se produiront moins souvent et avec moins d'intensité.

Nous nous persuadons qu'en ruminant le passé, nous sommes automatiquement capables de le changer, mais y penser sans cesse est inutile et nous éloigne du présent, là où tout va bien et est en place.

L'analyse d'un incident traumatique du passé peut vous inciter à vous y tenir. Toute analyse de l'histoire d'une personne doit être menée à travers les yeux d'un témoin

curieux, qui accepte et ne juge pas.

Vivre un événement à travers les yeux d'une personne extérieure peut aider à guérir du passé, tandis que revivre un événement à travers les yeux de la victime le rend plus douloureux et pénible.

Les expériences traumatiques passées doivent être traitées de manière similaire, comme nous le verrons dans le chapitre suivant. Partons du principe que les expériences passées problématiques ou traumatisantes ne peuvent être vues par les yeux d'un spectateur capable d'apporter compassion, acceptation et compréhension à la situation.

Dans ce cas, ils ne doivent pas être analysés du tout.

SE DÉBARRASSER DES PENSÉES NÉGATIVES

Notre façon de penser découlant de nos expériences passées se manifeste bien souvent.

Quelles que soient les pensées désagréables que vous avez, elles renvoient très probablement à vos complexes les plus profonds, qui devront certainement être examinés et disséqués.

Prenez note des pensées qui vous tourmentent le plus et vous font sentir insatisfait de vous-même. Ce sont les aspects qui ont davantage besoin d'être soignés chez vous.

Les pensées négatives doivent également être ignorées. Plus on laisse les pensées désagréables aller et venir sans y réagir émotionnellement (en fait, sans s'identifier à elles), plus elles s'affaiblissent jusqu'à devenir dépourvues de pouvoir émotionnel.

Il n'est pas nécessaire d'analyser ou de combattre les idées négatives. C'est le mécanisme de défense typique adopté par l'esprit contre les pensées désagréables.

L'esprit peut être utilisé pour être étudié lui-même, mais la sur-analyse d'un concept négatif au niveau mental est inefficace. Cela ne fait qu'augmenter votre interaction avec l'esprit, et non la diminuer.

L'acceptation est l'antidote au conditionnement par ces pensées négatives, mais l'esprit ne peut l'accorder automatiquement. Elle se produit lorsque vous prenez conscience de vos pensées négatives.

Ces dernières ne sont pas pertinentes d'un point de vue objectif car, à ce niveau mental, vous reconnaissez qu'elles n'ont rien à voir avec vous, le vrai vous. Lorsque vous vous dissociez des pensées désagréables, elles perdent leur capacité à susciter des émotions ou à influencer votre conduite, comme si elles appartenaient à quelqu'un d'autre. Cela serait-il une source de problèmes pour vous si quelqu'un d'autre avait des pensées similaires ? Non. Il est facile de ressentir de la compassion pour les autres lorsqu'ils souffrent de telles idées, mais elles ne vous font pas souffrir parce que vous ne les ressentez pas comme vôtres.

Si vous avez du mal à rejeter ou à vous distancier d'une pensée, essayez de concentrer votre attention sur des postulats plus vrais :

Exercice : redirigez votre attention loin de la négativité et vers le présent.

Lorsque ignorer une notion semble difficile, ne vous forcez pas. Dirigez votre attention vers quelque chose de beau, un son ou une sensation, l'expérience du moment présent. Développez une conscience aiguë de ce qui se passe. Les idées s'évanouiront naturellement si vous vivez le moment sans y penser.

Les pensées vous transportent du moment présent vers un autre moment, le passé ou le futur.

Et maintenant ?

Que se passe-t-il maintenant ? Jetez un coup d'œil.

Témoignez de ce qui se passe en ce moment même. Vous pourriez être agréablement surpris. Dans le Maintenant, quelque chose de beau se produit constamment. Découvrez-le et plongez-y.

L'esprit vous convainc que vous avez un problème et que la vie est difficile et ennuyeuse. C'est presque toujours sa perspective sur la vie. La vérité est de loin supérieure, et est beaucoup plus lumineuse.

LE TISSU DU STYLE DE VIE DE DEMAIN EST COUSU DANS LE PASSÉ

Que vous en soyez conscient ou non, votre passé forme le tissu sur lequel votre réalité actuelle est construite. En développant votre conscience et en apprenant à laisser partir les émotions et les pensées négatives de votre passé, vous pouvez vous libérer pour vivre une vie plus épanouie.

Ces quatre questions vous aideront à comprendre comment le passé est tissé dans la trame de demain et ce que vous pouvez faire pour laisser partir les blessures et les déceptions du passé.

D. Comment le tissu du style de vie de demain s'entrelace-t-il avec le passé ?

R. En vous accrochant à vos échecs et à vos blessures, vous permettez à vos expériences passées de façonner votre style de vie futur.

Pour construire un vêtement, le designer utilise le tissu comme matériau principal. Une fois le vêtement terminé, le créateur peut en être satisfait ou non. Il peut choisir de porter ce vêtement malgré son insatisfaction ou décider de le jeter, en choisissant un autre type de tissu et en reproduisant un autre motif qui lui convient mieux.

Vos pensées sont les matières premières avec lesquelles vous construisez le design de votre existence, votre mode de vie. Vous pouvez changer votre situation actuelle en échangeant vos pensées passées contre celles qui mèneront à un résultat futur plus favorable ou en changeant votre perspective sur votre situation actuelle.

D. Comment le fait de s'accrocher à vos échecs et blessures antérieurs façonne-t-il votre style de vie futur ?

R. En vous concentrant sur ces blessures et ces déceptions, en les contemplant et en en discutant, vous vous engagez dans le processus de création. Vous avez déclenché diverses lois de l'univers - dont la loi de l'attraction.

Comme les pensées similaires attirent les pensées similaires, lorsque vous pensez constamment au passé, vous communiquez en fait à l'univers que vous aimeriez revivre cette situation.

Dire que vous ne souhaitez pas vivre une expérience particulière ne signifie pas que vous ne la vivrez plus jamais. En fait, en déclarant que vous ne souhaitez plus vivre cette expérience et en vous concentrant exclusivement sur ce point, vous l'attirez à vous.

Rappelez-vous, le cerveau visualise par images et lorsque vous visualisez quelque chose que vous ne voulez pas, l'univers capte votre vibration et vous apporte ce que vous dites ne pas vouloir.

Remplacez la phrase "ne veut pas" par "veut" et concentrez-vous sur ce que vous voulez. Vivez ce que vous voulez dans votre esprit - visualisez-le, puis discutez-en et agissez en conséquence. Vous remarquerez rapidement que vous attirez davantage de conditions qui correspondent à ce que vous souhaitez vivre.

D. Comment les déceptions et les blessures du passé affectent-elles votre bien-être émotionnel?

R. Lorsque vous avez été déçu, cela peut vous faire du mal, selon la façon dont vous interprétez les informations issues de votre expérience. Vous pouvez réagir positivement à la situation - en recherchant tout le bien qui en découlera et en en tirant toutes les leçons possibles - ou vous pouvez considérer l'événement comme un événement horrible et désagréable dans votre vie.

C'est ainsi que la plupart d'entre nous perçoivent les expériences antérieures. Le problème est que lorsque nous nous accrochons à des émotions négatives telles que la colère, le ressentiment, le châtement ou la peur, nous permettons à la négativité de nous consumer de l'intérieur. Ces derniers effets ont plusieurs conséquences indésirables pour les êtres humains.

La peur de s'ouvrir à nouveau à l'amour, la peur de la déception, la peur de prendre des risques ou de laisser quelqu'un entrer dans notre vie, la haine envers les hommes ou les femmes et l'animosité envers des situations ou des personnes particulières ne sont que des exemples de la façon dont la négativité agit dans nos vies.

Ces émotions incontrôlées se développent en nous comme un cancer, érodant progressivement la beauté intérieure que nous possédons.

La clé est de laisser partir les sentiments négatifs accumulés en raison de blessures et de déceptions passées, en décidant d'aimer, de choisir la vie et de choisir la liberté. C'est un choix qui doit être fait consciemment pour être libre émotionnellement et permettre au processus de guérison d'avoir lieu.

D. Comment les blessures et les déceptions du passé peuvent-elles se matérialiser sous forme d'événements répétés dans votre réalité ?

Quelles que soient les émotions que vous éprouvez - haine, ressentiment, colère, peur - elles ont toutes une fréquence énergétique qui attire les événements qui se

manifestent dans votre réalité. Ainsi, plus vous dynamisez ces traumatismes à travers vos idées et vos émotions, plus ils font partie de votre réalité.

Vous avez peut-être réfléchi au fait que vous attirez toujours les mêmes situations, personnes et événements dans votre vie. Vérifiez constamment comment vous vous sentez, pensez et vous vous nourrissez.

Il est temps de transformer votre vie de l'intérieur. Changez votre façon de penser, libérez les vieux sentiments et pardonnez-vous en vous accordant le droit à la liberté.

Changer sa vie peut sembler une entreprise impossible et frustrante. Cependant, cela ne devrait pas être le cas si l'on vous donne des tactiques simples et réalisables, étape par étape, pour passer de l'endroit où vous êtes maintenant à celui où vous voulez être, en expérimentant une vie transformée.

" Lorsque vous devez entrer dans vos pensées, ne le faites pas seul ", écrit un membre dans Al-Hope Anon's for Today (Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 2002, p. 47). "Ce n'est pas un quartier sûr. (Cependant, si je le fais), je peux me dire que je suis déjà passé par là."

Les pensées négatives pouvant être pessimistes, autodestructrices, déprimantes, annonciatrices de malheurs imminents, suscitant des réactions émotionnelles et présentant des obstacles à surmonter, il est important de les comprendre afin de les traiter plus efficacement.

Mode par défaut :

Bien que les pensées négatives ne soient pas agréables, elles sont automatiquement générées par le cerveau et cela se produit lorsque nous nous sentons seuls, que nous nous ennuyons ou que nous sommes engagés dans des pensées sabotantes.

Contrairement au principe de la physique selon lequel un corps reste au repos jusqu'à ce qu'il soit stimulé par une force extérieure, l'esprit tente de s'activer en continuant à fonctionner, en anticipant les problèmes, en envisageant des solutions et en réfléchissant aux comportements, actions, blessures et injustices passés, ce qui conduit souvent à la rumination mentale.

Cependant, comme un tapis roulant, avec un peu d'exercice, nous pouvons apprendre à gérer les pensées tenaces et reprendre le contrôle de notre vie.

L'ART DE LA PENSÉE POSITIVE

Selon les experts, être une personne joyeuse peut rendre la vie plus facile, plus saine et plus longue. Les optimistes sont généralement considérés comme physiquement et psychologiquement plus forts que les pessimistes.

On pense également qu'ils sont plus à même de faire face efficacement aux périodes de stress.

Selon la clinique Mayo, les personnes pessimistes sont plus sujettes à la dépression, plus sensibles aux rhumes et plus susceptibles de mourir de maladies cardiovasculaires.

Les psychologues estiment que nous avons entre 60 000 et 80 000 pensées par jour, et qu'environ 80 % de ces idées sont négatives. En outre, ils affirment que la plupart de ces idées - sont identiques à celles que nous avons connues la veille, l'année dernière et il y a dix ans. Ces pensées se sont développées dans notre esprit pendant des années, souvent en raison de problèmes liés à l'enfance.

En grandissant, nous avons tendance à répéter les croyances négatives que nous avons apprises dans notre enfance, et nous finissons par remplacer la voix de nos

parents par la nôtre. En devenant plus conscient de vos propres pensées, vous pouvez façonner les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives.

Ce n'est pas votre faute si vous avez des idées négatives. Nous vivons dans un monde angoissé par les catastrophes naturelles, les conflits et les maladies. En conséquence, nous sommes régulièrement inondés d'informations négatives et anxiogènes. Il n'est pas surprenant que nous ayons tendance à mal penser et à remuer la plupart du temps.

En devenant plus conscients et attentifs à nos pensées, nous pouvons apprendre à nous arrêter avant qu'elles ne prennent le dessus.

Nous pouvons le faire en nous demandant: "Comment ces pensées contribueront-elles à mon bonheur?"

Tout le monde a des moments de tristesse et beaucoup en ont encore plus à l'approche des fêtes de fin d'année. Cette période de l'année peut provoquer des sentiments de solitude, de déception, de mélancolie ou de désespoir à l'idée que les fêtes ne vous apporteront pas ce que vous voulez ou méritez vraiment.

Bien que cela puisse être vrai, pourquoi ne pas vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie dès maintenant pour commencer à vous sentir mieux?

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre augmenter vos chances d'avoir des pensées positives et ainsi remplacer vos pensées négatives:

Une méthode pour y parvenir consiste à essayer de remplacer les pensées sombres par des pensées plus réalistes une fois que vous les avez découvertes. Par exemple, au lieu de vous demander: "Pourquoi cela m'arrive-t-il toujours ?", pensez à vous souvenir d'un moment dans votre passé où vous avez été confronté à des obstacles similaires et comment vous les avez surmontés.

Vous vous sentiriez beaucoup mieux si vous remplaciez cette pensée par : "Bon, il semble que j'ai rencontré un autre obstacle, mais je sais que j'en ai rencontré de pires et que je suis toujours là, alors je suis sûr que je vais surmonter celui-là aussi".

Au lieu de vous sentir accablé ou victime, cette stratégie vous permettra de vous concentrer sur la solution plutôt que sur le problème et vous donnera un sentiment d'autonomie. Ce comportement peut être appliqué à toutes les situations concernant la santé, les finances ou les relations.

La positivité indique une meilleure estime de soi. Il ne s'agit pas de faire semblant d'être heureux quand on est contrarié ou blessé.

Il s'agit plutôt d'adopter une vision plus optimiste de la vie, d'accorder le bénéfice du doute à tous et de trouver des raisons de se réjouir plutôt que de critiquer. Il s'agit d'un changement mental des attitudes et permet l'adoption d'une nouvelle lentille pour évaluer les actions et le comportement des autres.

La plupart des sentiments négatifs ne sont pas fondés sur une réalité factuelle. Il s'agit simplement de croyances que vous avez développées au fil du temps. Souvent, ces croyances négatives s'avèrent infondées.

Il s'agit simplement de comportements que vous avez probablement acquis durant votre enfance, peut-être avez-vous vu vos parents agir d'une certaine manière et avez-vous progressivement remplacé leur façon de faire par la vôtre. La bonne nouvelle, c'est que les habitudes peuvent être modifiées et que les idées et attitudes négatives peuvent être changées.

Affirmations : Une autre façon d'utiliser les commentaires positifs est de recourir aux affirmations. Ils doivent être répétés de nombreuses fois, à haute voix ou mentalement.

Elles doivent être écrites au présent et répétées souvent. Créez des cartes ou des post-it avec vos affirmations et collez-les sur votre clavier, votre écran d'ordinateur,

vosre réfrigérateur, vos miroirs et/ou votre voiture, partout et n'importe où.

Plus vous les voyez, plus vous vous les répétez et plus ils prennent racine dans votre esprit. En outre, vous pouvez choisir d'imaginer des pensées positives à votre sujet et de les répéter chaque fois que des pensées négatives surgissent. Les documents comprennent une liste d'affirmations.

En voici quelques exemples :

"Aujourd'hui sera un bon jour pour moi."

"Les circonstances sont ce qu'elles sont, mais je peux choisir comment y répondre".

"Je m'accepte et je m'aime tel que je suis".

"Il n'est jamais trop tard pour faire la différence. Je fais des progrès, un pas après l'autre."

"Il est acceptable de faire des erreurs. Je suis prêt à en tirer des leçons".

Lisez un poème positif : Happy Poetry en est un bon exemple.

Fredonner ou chanter une chanson agréable peut faire des merveilles pour votre humeur.

Il a été démontré que l'exercice physique améliore l'humeur et atténue la dépression. L'exercice stimule la libération d'endorphines, qui sont des substances chimiques régulant l'humeur. Ces endorphines induisent une euphorie chez le bénéficiaire, ce qui accroît l'effet positif.

Cela peut se faire en marchant ou en faisant d'autres exercices à faible impact. En outre, l'exercice peut améliorer l'estime de soi et procurer un sentiment général de bien-être.

Le rire : l'humour enrichit et renforce la vie. Le rire stimule la créativité, atténue la douleur et accélère la guérison. Conservez un ensemble de films drôles, de blagues, de CD, de dessins animés et de photographies pour vous aider à rire plus souvent.

Des amitiés heureuses sont importantes pour maintenir une excellente santé et une attitude positive. Des relations sociales étroites contribuent au processus de rétablissement et diminuent le risque de contracter des maladies allant de l'arthrite à la dépression. Ils contribuent également à améliorer l'humeur, à rappeler que vous n'êtes pas seul et que le soutien dont vous avez besoin est là quand vous en avez besoin.

Les animaux de compagnie: ils ont le potentiel d'être très thérapeutiques. Ils donnent un amour inconditionnel et vous font sentir qu'on a besoin de vous et qu'on vous apprécie, quelle que soit votre apparence ou votre humeur. Ils sont d'excellente compagnie, ne se plaignent pas et ne laissent jamais leur linge sale par terre.

Nature: se promener dans la nature ou voyager en voiture et observer l'environnement qui vous entoure est relaxant et vous aide à vous sentir plus en phase avec vous-même, ce qui améliore également votre humeur.

La lecture de contenus édifiants et inspirants vous aidera également.

Utiliser des mots heureux et prononcer des déclarations encourageantes peut être une arme émotionnelle extrêmement bénéfique dans les moments difficiles.

Renouez le contact: surtout avec les personnes que vous avez perdues de vue. Un passé commun peut raviver des souvenirs heureux et favoriser un sentiment général de bien-être et de plénitude.

Lorsque nous pardonnons à quelqu'un pour une action ou un discours qui nous a fait souffrir, nous agissons en réalité dans notre propre intérêt. Transporter de la haine et

du ressentiment ne fait que miner notre bonheur et notre capacité à rester optimiste. Comme quelqu'un l'a dit un jour, le ressentiment est comme avaler du poison dans l'espoir de tuer l'autre personne.

Dressez une liste des choses que vous appréciez dans votre vie en ce moment.

Je suis heureux d'avoir une maison merveilleuse et confortable; j'aime mon lit; je suis heureux que mes factures soient toutes payées; je suis heureux que mon fils/ma fille m'ait appelé cette semaine, et je suis heureux d'avoir de bons médecins pour prendre soin de moi.

En conclusion, l'utilisation continue de ces méthodes améliorera votre attitude générale.

Comme pour toute autre chose, changer son humeur demande de la pratique, de l'engagement et de la détermination. C'est votre vie, c'est à vous de la rendre joyeuse.

Si vous n'avez aucun contrôle sur ce que les autres disent ou font, vous avez le pouvoir sur votre réaction, sur ce que vous vous dites et sur la durée pendant laquelle vous gardez des pensées désagréables. Commencez la nouvelle année avec une nouvelle perspective.

REMPLEZ LES PENSÉES EXCESSIVES PAR DES PENSÉES POSITIVES

Notre attitude, nos pensées et notre langage personnel ont un impact sur la réalisation ou non de nos objectifs. Parfois, naïvement ou involontairement, nous nous exposons à l'échec parce que nous avons déjà déterminé la conclusion avant de commencer le voyage.

Tout le monde a déjà rencontré cette petite voix négative dans sa tête. Cependant, dès que vous changez la perspective à partir de laquelle vous analysez les choses, vous pouvez être sûr que le succès viendra de lui-même.

Pour commencer à changer l'approche que vous avez de vous-même, vous devez prendre conscience de toute idée négative. La première étape pour résoudre ces idées est de les amener à votre conscience.

Il suffit de formuler une remarque positive à côté de tout propos négatif à votre égard.

Vous n'êtes pas tenu d'éradiquer toutes les pensées négatives ou improductives: il s'agit en fait d'une activité futile qui ne fera que vous ennuyer et vous rendre plus pessimiste à long terme. Alors laissez tomber. Il faut simplement prendre l'habitude de penser plus favorablement aux situations et vous finirez par vous sentir plus optimiste.

Les affirmations sont une autre technique pour changer la considération que vous avez de vous-même, même si de nombreuses personnes en font un mauvais usage. Le style des affirmations est important. Certaines sont très efficaces, tandis que d'autres sont inefficaces, voire nuisibles. Voici quelques recommandations à suivre lors de la création de vos affirmations.

Utilisez un langage positif - Formulez toujours ce que vous allez dire d'une manière utile. Au lieu de dire: "Aujourd'hui, je ne mangerai pas de malbouffe", dites plutôt: "Aujourd'hui, je mangerai des aliments sains et nutritifs qui ont bon goût".

N'oubliez pas que les bons commentaires renforcent vos convictions et vos idées. D'autre part, les phrases négatives encouragent la croyance et la notion que vous êtes incapable de réaliser quelque chose.

Formulez votre affirmation au présent - Si vous déclarez que vous vous préparez à faire quelque chose dans le futur, votre esprit travaillera en vue de cet objectif. Vous ne voulez pas passer toute votre vie à devoir faire quelque chose dans le futur.

Vous voulez agir dans le présent, en faisant comme si vous aviez déjà atteint votre objectif. Par exemple, si vous voulez perdre du poids, évitez de dire "je vais perdre du poids" et dites plutôt "j'ai atteint mon poids idéal".

Rendez les actions crédibles - Considérez et valorisez les objectifs que vous avez déjà atteints: cela aide le subconscient à y croire encore plus.

Par conséquent, la conviction que l'objectif peut être atteint a plus de chances de s'enraciner dans votre esprit et est moins susceptible d'être rejetée. Par exemple, si votre objectif est d'accroître votre confiance en vous, vous pouvez dire: "Chaque jour, je gagne en confiance".

La pensée positive est une attitude importante qui est de plus en plus difficile à acquérir et à conserver. Elle requiert la capacité d'exercer un contrôle sur l'esprit. C'est le début d'un processus qui vous mènera finalement à la tranquillité.

La procédure doit être maîtrisée avec dévouement et concentration. Pour cultiver l'attitude de contrôle de l'esprit, il faut être prédisposé et ouvert au changement. Si la pratique est constante, des effets fantastiques seront obtenus en peu de temps.

Ce qui se passe souvent avec les pensées, c'est que nous nous identifions trop à elles et leur donnons plus de poids que nécessaire. La connexion avec les pensées conduit à la formation de la mémoire, qui les nourrit et peut conduire au malheur.

Considérons le cas d'une perte. Le concept même de perte engendre la peur et si nous nous identifions à celle-ci, nous devenons craintifs. Par conséquent, cette émotion va devenir extrêmement forte et nous paralyser.

L'identification à la peur entraîne la formation d'un ensemble de souvenirs névrotiques. La peur et la névrose deviennent un cercle vicieux. Dès qu'il y a un moment de faiblesse, le souvenir de ce sentiment prend le dessus et la victime se retrouve piégée dans une chaîne de pensées négatives.

L'ego joue un rôle important dans le développement de la conscience. La pensée positive commence lorsque la capacité d'observer et de se séparer des pensées devient automatique et que les tensions causées par l'attachement aux pensées sont résolues.

En d'autres termes, l'ego, le point central de l'identification, se détache des pensées et assume le rôle d'observateur. L'observation est un processus intentionnel. Observer n'est pas synonyme de penser.

De ce fait, le spectateur n'est pas impliqué dans la tension qui ronge la pensée. Développer des compétences en matière de pensée positive signifie développer la capacité à devenir un observateur de ses propres pensées, un processus de contrôle mental nécessaire pour maintenir la tranquillité et la paix de l'esprit. Le rôle du détachement est important pour mener une vie paisible.

Le problème des pensées est qu'elles apparaissent et s'installent dans l'esprit comme si elles étaient évoquées. Le catalyseur de la pensée positive et le principe directeur pour la maintenir est de considérer l'esprit comme un organe au sein d'un système, et non comme une entité autonome séparée de tout le reste.

"L'inquiétude ne prive jamais demain de sa tristesse, elle ne prive qu'aujourd'hui de sa joie. "

Leo Buscaglia

CHAPITRE 6

LE STRESS

Le stress est la tension créée par le conflit entre notre environnement extérieur et nous-mêmes, qui se traduit par une tension émotionnelle et physique. Il est difficile de vivre sans stress dans la société actuelle, où tout va très vite, que l'on soit étudiant ou travailleur.

Le stress positif ou négatif dépend de la façon dont les individus perçoivent la tension entre ces deux forces. Le stress n'est pas toujours nocif. Par exemple, un bon stress peut aider un individu à fonctionner au maximum de son efficacité et de son efficience.

Ainsi, une sorte de stress positif peut enrichir et revitaliser nos vies. Par exemple, la présence d'une échéance peut nous inciter à maximiser notre temps et donc à accroître notre efficacité. Il est important de garder cela à l'esprit, car la gestion du stress vise à l'utiliser à notre avantage, et non à l'éliminer de notre vie.

En revanche, le stress négatif peut provoquer des tensions mentales et physiques. Les personnes peuvent ressentir de la tension, des maux de tête, de l'irritabilité et, dans les cas graves, des palpitations cardiaques.

Ainsi, si un peu de stress peut être considéré comme motivant, il est important de réguler les niveaux de stress pour éviter les conséquences négatives sur la santé et

les relations.

Pour contrôler vos niveaux de stress, vous devez notamment prendre conscience de la manière dont il peut vous affecter émotionnellement et physiquement et savoir si vous fonctionnez à votre niveau de stress optimal (NSO) ou si vous subissez un stress négatif.

Cette compréhension vous aidera à déterminer quand vous devez faire une pause ou demander l'aide d'un professionnel. De plus, c'est le premier pas vers l'acquisition de compétences pour gérer le stress.

Les facteurs de stress d'aujourd'hui peuvent prendre la forme d'obligations financières ou de frictions émotionnelles. L'augmentation du niveau de stress peut également résulter d'une concurrence accrue au travail et d'un effort plus important. Comment savoir si vous êtes en situation extrême ?

L'insomnie, les maux de tête et les difficultés de concentration sont autant de symptômes psychologiques fréquents. Les symptômes physiques comprennent des palpitations, un essoufflement, une transpiration accrue et des maux d'estomac.

LES CAUSES DU STRESS

Il existe de nombreuses causes de stress et ce qui en crée est appelé un facteur de stress. Parmi les plus courants liés au mode de vie figurent la performance, les menaces et le deuil.

Le stress lié à la performance est déclenché lorsqu'un individu est placé dans une circonstance où il doit exceller. Cela peut se produire lors des évaluations de performance, pendant le déjeuner avec le patron ou lors d'un discours.

Le stress de menace survient généralement lorsque les circonstances actuelles présentent un danger important, comme un effondrement économique ou un accident.

Enfin, le stress lié au deuil survient lorsqu'il y a un sentiment de perte, comme le décès d'un être cher ou la perte d'un bien de valeur.

Il existe donc de nombreux facteurs de stress et diverses tactiques et approches pour y faire face et l'exploiter. Pour ce faire, nous devons développer la capacité de reconnaître quand nous avons franchi la limite entre le stress positif et le stress négatif.

Lorsque l'on prononce le terme "stress", il est probable que l'on ressent un sentiment d'anxiété. Comme nous le savons tous, le stress a un effet néfaste sur nos vies. Cependant, la réalité est qu'il en existe de nombreux types et que cet état n'est pas nécessairement nuisible à la santé !

Lorsque vous êtes stressé, il est important de garder deux choses à l'esprit : ce qu'est le stress et comment le gérer.

La première chose à retenir est que le stress n'est en aucun cas "tout dans le cerveau". Comme l'attestent les spécialistes médicaux, c'est un véritable phénomène physiologique qui peut avoir des effets négatifs sur l'organisme.

Par exemple, vous remarquerez que votre rythme cardiaque augmente lorsque vous êtes stressé, votre métabolisme s'accélère et vous commencez à respirer rapidement. En outre, vous développerez une plus grande sensibilité et conscience de ce qui se passe autour de vous.

Ces réactions sont présentes quelle que soit la source. Cependant, il existe différentes façons de réagir à cet état. Par exemple, supposons que vous êtes sur le point de partir en vacances demain matin.

Vous n'êtes pas préparé, vos billets ont été perdus et le temps presse pour attraper votre vol. Vous vivez sans doute un stress considérable à ce stade qui peut être néfaste dans cette situation, car vous vous sentez hors de contrôle.

Cependant, vous pouvez la surmonter en vous préparant correctement et en gérant vos émotions. Rester calme et réagir de manière appropriée aux situations stressantes vous permet de garder le contrôle de votre esprit.

Considérez un autre scénario dans lequel vous vous préparez à courir un marathon. Vous vous entraînez depuis des mois et vous vous réjouissez de l'événement à venir. Même si vous ne le reconnaissez pas, vous souffrez quand même de stress.

Cependant, vous vous y adaptez simplement de manière efficace et vous canalisez cette tension en une motivation supplémentaire. Dans ce cas, la tension est bénéfique et peut fournir plus de force pour vous propulser en avant.

Par conséquent, les individus réagissent différemment au stress selon les situations. Il faut donc apprendre à gérer le stress positif et à le faire de manière appropriée afin qu'il n'ait pas d'impact négatif sur leur vie.

De nombreux facteurs entrent en ligne de compte dans la réflexion sur le stress. La première chose à faire est de comprendre le type auquel nous sommes confrontés. Lorsque l'anxiété et la peur sont présentes, le stress peut devenir extrêmement envahissant.

Par conséquent, n'oubliez pas que le stress peut et doit être soulagé en toutes circonstances. Une fois que vous aurez compris les réactions physiologiques au stress, vous aurez une idée plus précise de ce à quoi vous êtes confronté et de ce que vous pouvez faire pour vous protéger.

La vie: chaque jour, nous sommes tous confrontés au stress. Voici quelques-uns des principaux facteurs de stress.

Les relations familiales: notre famille peut nous apporter énormément de joie, de force et de soutien. Cependant, ils peuvent aussi être une source de stress considérable.

Élever des enfants et veiller à leur bonheur, leur santé et leur bien-être peut être un véritable défi. Si vous avez plusieurs enfants, le suivi de leurs emplois du temps peut être une source de stress importante.

Les problèmes relationnels, comme les désaccords avec votre conjoint ou les procédures de divorce, peuvent amplifier les effets d'autres stress dans votre vie.

Travail: le stress sur le lieu de travail est une source importante d'anxiété. Travailler de longues heures et jongler avec une tâche lourde peut laisser peu de temps pour les loisirs.

Un environnement de travail hostile est une autre source de stress. Il peut s'agir d'un supérieur hiérarchique injurieux, de collègues querelleurs ou d'une personne qui adopte un comportement inapproprié à votre égard.

Si vous êtes tendu ou triste le matin avant même de vous rendre au travail, c'est un signe très fort que votre travail est une cause importante de stress dans votre vie.

Finances: les difficultés financières sont une source importante de stress, non seulement pour les individus mais aussi pour les couples. De nombreux couples qui

divorcent ou qui se séparent citent les difficultés financières comme principale raison de leur rupture. Le souci constant des dettes de cartes de crédit ou le coût élevé de la vie peuvent empêcher certaines personnes de se détendre et de profiter de la vie.

Conduite automobile: pour certains, le simple fait de se rendre au travail le matin est une source de stress importante. Ils sont déconcertés par la circulation dense, agacés par le comportement des autres conducteurs ou inquiets quant à leur capacité à conduire correctement sur des routes encombrées.

Le stress de la conduite dans la circulation a poussé certaines personnes à leur point de non-retour, provoquant d'innombrables accidents dus à la colère.

Image de soi: on dirait que presque personne n'est satisfait de son apparence. Même de nombreux mannequins admettent mépriser au moins un aspect de leur corps.

De nombreuses personnes passent trop de temps et d'énergie à s'inquiéter de leur apparence et de leur poids. Ils dépensent chaque année beaucoup d'argent en chirurgie esthétique, en programmes d'amaigrissement et en régimes à la mode pour obtenir le look qu'ils pensent devoir avoir.

LE LIEN ENTRE LE STRESS ET LES PENSÉES EXCESSIVES

Compte tenu de la quantité de stress à laquelle nous sommes confrontés au quotidien, il est essentiel de trouver des techniques pour le gérer. Cependant, les stratégies de certaines personnes pour y faire face exacerbent le problème.

Certaines personnes consomment de l'alcool pour se détendre. Cependant, lorsque la consommation d'alcool devient incontrôlable, elle s'ajoute aux difficultés existantes et augmente le niveau de stress.

Certains individus trouvent du réconfort dans la nourriture. En mangeant leur repas ou leur collation préférée, leurs soucis semblent s'évanouir pendant un petit moment.

Néanmoins, une dépendance excessive à l'égard de la nourriture peut entraîner une prise de poids et, pour de nombreuses personnes, le poids est une source majeure de stress ; si l'on comprend toutefois ce qui le cause, on peut développer efficacement des stratégies pour y faire face.

Si certaines personnes le gèrent bien, d'autres en subissent les effets négatifs. Le stress constitue un terrain fertile pour la création de nouvelles maladies.

Selon les chercheurs, il est responsable de près de 80 % de toutes les grandes maladies, notamment les maladies cardiovasculaires, le cancer, les maladies endocriniennes et métaboliques, les problèmes de peau et les maladies infectieuses.

Le stress est parfois le précurseur de problèmes psychologiques tels que l'anxiété et la dépression. Si'il est généralement considéré comme un problème mental ou psychologique, il a également de graves conséquences sur le corps. Il le fait réagir de telle sorte qu'un rythme cardiaque irrégulier et rapide se produit.

Il provoque l'augmentation et la diminution de la température du corps, l'augmentation de la tension musculaire et la constriction des nerfs et des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne des migraines, des anévrismes et une pression sanguine. Presque toutes les fonctions et tous les organes de notre corps répondent ou réagissent au stress.

Lorsque l'organisme est attaqué, il présente une carence en de nombreux nutriments et ne peut souvent pas compenser efficacement.

Le stress peut être aigu ou chronique. A long terme, il est particulièrement difficile à gérer ; la tension constante finit par épuiser le corps. En affaiblissant le système immunitaire, il augmente la vulnérabilité aux maladies et retarde la guérison.

Comment gérer le stress maintenant que nous savons qu'il est mauvais pour le corps? La gestion du stress peut se faire de différentes manières; dans chaque cas, chaque personne trouve la stratégie qui semble la plus efficace pour elle. En fonction des individus, on peut faire de l'exercice, prier, manger, méditer, rire, chanter ou pleurer. L'approche choisie par un individu lui appartient entièrement. Il est important d'employer des mesures anti-stress au quotidien pour maintenir une attitude mentale saine. Si vous avez du mal à gérer le stress, envisagez les techniques suivantes:

1. Laissez partir les sentiments refoulés.
2. Surmonter les hostilités internes et accorder le pardon aux autres.
3. Permettez-vous de vous détendre.
4. Limitez au maximum la vulnérabilité physiologique.

Bien que ces stratégies ne fonctionnent pas pour tout le monde, elles fonctionneront pour vous si vous êtes anxieux et ne pouvez pas vous détendre.

TECHNIQUES DE RÉDUCTION DU STRESS POUR ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ SUR LE LIEU DE TRAVAIL

L'anxiété est souvent le résultat du stress et, par conséquent, elle est pratiquement inévitable. C'est pourquoi nous sommes là pour vous soutenir; voici quelques conseils pour réduire le niveau de stress de votre corps.

1. Éviter la dépendance à la caféine

Y a-t-il quelque chose de mieux que de commencer la journée avec une bonne tasse de café? Si la caféine peut immédiatement augmenter votre niveau d'énergie, elle peut également provoquer des symptômes liés à l'anxiété, tels que des troubles de l'estomac, des mains tremblantes et des battements de cœur rapides.

Même si les symptômes que vous ressentez ne sont pas la cause réelle de votre anxiété, une fois que vous devenez sensible à ces symptômes, vous serez plus sensible aux impacts psychologiques de la caféine, que votre corps associera immédiatement à l'anxiété.

3. Évitez de sur-analyser les facteurs de stress

Plus vous pensez à ce qui vous rend nerveux, plus vous vous inquiétez. La vérité est que le stress ne disparaîtra jamais et que de nombreux emplois sont intrinsèquement difficiles. La meilleure chose à faire est de laisser ces craintes ou pressions de côté, car elles ne vous seront d'aucune utilité.

3. Accepter l'anxiété

Avez-vous déjà assisté à une réunion et été victime de sueurs froides, accompagnées d'une accélération du rythme cardiaque? Pour y remédier, vous avez deux possibilités: lutter contre les sensations et sortir en courant de la pièce ou accepter la situation. Vous pourriez vous habituer à cette nouvelle approche en acceptant l'anxiété et en apprenant à ne pas faire attention aux sentiments désagréables lorsqu'ils reviennent.

4. Il n'y a rien de mal à la falsification

Parfois, la seule option est de faire la grimace et de supporter la situation. Croyez-le ou non, il y a des moments où faire semblant produit des résultats positifs. Il soulage la nervosité et donne confiance. Qu'est-ce que vous attendez donc? Maintenez une posture ferme et résistez à l'envie de succomber à vos peurs.

5. Faire une pause

Dans la mesure du possible, vérifiez comment vous êtes avec vous-même au cours de la journée - cela peut se faire simplement en prenant de grandes respirations ou, si possible, par la méditation.

Prenez l'habitude de baisser vos épaules pour libérer votre corps des tensions. Ces petits gestes peuvent contribuer à améliorer votre humeur et vous faire sentir plus calme.

6. Maintenir le mouvement

L'exercice n'améliore pas seulement votre apparence, il peut aussi améliorer votre humeur. Comme on le dit généralement, un corps sain se traduit par un esprit sain.

"Aujourd'hui, nous sommes tous pris dans la préoccupation de vivre et dans cette course au temps, nous oublions souvent le plaisir d'exister. "

Romano Battaglia

CHAPITRE 7

LE SAINT GRAAL - DES TECHNIQUES UTILES ET PRATIQUES POUR SURPENSER

LE POUVOIR DE LA MÉDITATION

La méditation était à l'origine utilisée pour le développement spirituel et pour accroître la sensibilité des personnes qui la pratiquaient.

Lependant, la méditation est également devenue un outil précieux pour ceux qui ne se considèrent pas comme croyants. En effet, elle peut être une oasis de tranquillité dans un monde qui en manque cruellement. Elle peut être utilisée pour la guérison, le nettoyage et l'équilibre émotionnel, l'amélioration de la concentration, le déblocage de la créativité et la découverte de soi.

Lorsque vous commencez à méditer, mettez de côté vos attentes et ne vous concentrez pas sur la "bonne" façon de la pratiquer, car il existe de nombreuses méthodes de méditation.

Il n'existe pas de critère unique pour déterminer ce qui constitue une méditation correcte. La bonne méthode est celle qui fonctionne pour vous. Déterminer ce qui fonctionne pour vous peut nécessiter des essais et des erreurs. Je vous propose ci-dessous plusieurs approches.

Dans tous les cas, il y a certaines actions qu'il vaut mieux éviter de faire quand on commence à méditer:

Ne forcez pas les choses à se produire.

Évitez d'analyser les phases de la méditation.

Essayez de ne pas faire le vide dans votre esprit ou de chasser les pensées.

N'oubliez pas qu'il n'existe pas d'approche "correcte" de la méditation. Concentrez-vous sur le processus et choisissez la voie qui vous convient le mieux !

Tout d'abord, choisissez un moment et un lieu où vous ne serez pas dérangé. Cela peut sembler un effort trop important en soi. À moins que vous ne soyez un ermite, vous avez certainement des personnes dans votre vie qui se disputent votre temps et votre attention.

Vous pouvez faire savoir à ces personnes que vous les aiderez à trouver leurs chaussettes, que vous enlèverez le chewing-gum de leurs cheveux ou que vous écouterez leurs diatribes sur les gens au travail APRÈS avoir eu quelques moments de paix. Faites-leur savoir que vous le faites pour vous-même, mais qu'ils en profiteront parce que vous serez plus calme, énergique et aimant.

Votre pratique de la méditation ne devrait pas durer plus de 10 ou 15 minutes au début. C'est amplement suffisant pour commencer et c'est peut-être même tout le temps que vous pensez pouvoir consacrer à votre emploi du temps chargé. C'est tout à fait normal: il est préférable de consacrer quelques minutes à la méditation chaque jour plutôt que de la remettre complètement à plus tard.

Avec le temps, vous constaterez peut-être que votre temps de méditation est si bénéfique que vous souhaitez le prolonger encore davantage. Cela dépend entièrement de vous. Visez deux séances de méditation de 20 minutes par jour.

Le fait de consacrer ce temps à la méditation améliorera certainement votre santé et vous aidera à soulager les pressions et les tensions de la vie quotidienne.

Une amélioration supplémentaire peut être obtenue si l'on prend l'habitude de méditer à peu près à la même heure chaque jour. Certaines personnes estiment que méditer tôt le matin peut être vraiment bénéfique pour leur santé, d'autres préfèrent le faire juste avant de s'endormir; il n'y a pas de moment unique pour tout le monde. La méthode qui vous convient le mieux est la bonne! Mais veillez à pratiquer la méditation de manière cohérente si vous voulez profiter de ses bienfaits.

Encore une fois, l'endroit où vous pratiquez votre méditation vous appartient entièrement. Certaines personnes consacrent une pièce de leur maison à la méditation, mais faire cela sera probablement extrême pour quelqu'un qui débute. Vous pouvez choisir de méditer dans votre chambre, votre salon, votre cuisine ou même dans le jardin - dans un endroit où vous savez que vous ne serez pas dérangé. Bien entendu, il est préférable d'éviter de méditer dans le salon pendant que le reste de la famille regarde la télévision. En dehors de cela, le lieu de la méditation n'a pas d'importance; ce qui est important, c'est de commencer.

Si vous constatez que l'endroit que vous avez choisi initialement ne vous convient pas, n'ayez pas peur d'en changer. Il en va de même pour le moment et la méthode

que vous choisissiez. L'effet final de la méditation l'emporte largement sur la méthode de méditation utilisée.

L'utilisation d'une méditation guidée est l'une des façons les plus simples de commencer à méditer. Il s'agit d'un CD qui contient toutes les instructions nécessaires pour entrer dans un état méditatif. Vous devez trouver un endroit calme, vous asseoir ou vous allonger, et écouter le fichier audio. Soundstrue.com propose plusieurs images guidées et de la musique de méditation.

La méditation peut être pratiquée de nombreuses manières différentes. Nous allons aborder ci-dessous quelques-uns des types les plus populaires, mais si aucun d'entre eux ne vous intéresse, il y en a beaucoup d'autres à découvrir sur Internet.

Vous devez expérimenter les nombreux styles de méditation présentés ici jusqu'à ce que vous en trouviez un qui vous convienne.

Centrage

Le centrage est la pratique de la méditation. A l'intérieur de vous se trouve une zone de calme permanent appelée le centre tranquille. Être centré signifie maintenir son centre tranquille au milieu de l'agitation de la vie quotidienne. Être centré signifie ne pas laisser les événements stressants, les mauvaises pensées et les émotions obscurcir votre lumière intérieure.

Lorsque vous êtes concentré, vous faites l'expérience de la clarté, de la vigilance, de la tranquillité et de l'équilibre. Lorsque vous n'êtes pas en équilibre, vous manquez de confiance en vous, vous n'êtes pas concentré et vous êtes stressé.

Une technique de centrage efficace nécessitera une concentration minimale, ce qui vous permettra de porter votre attention sur d'autres tâches telles que faire la vaisselle, plier le linge ou jardiner.

N'oubliez pas, cependant, que si votre famille vous voit faire quelque chose, elle est plus susceptible de vous interrompre.

Informez-les simplement que vous êtes en train de méditer à ce moment-là et qu'ils doivent vous laisser tranquille pendant quelques minutes, à moins qu'ils ne choisissent de vous donner un coup de main pour faire la vaisselle, plier le linge ou jardiner. Voici quelques stratégies pour centrer les exercices.

Conscience simple de la respiration

Pendant que vous êtes occupé à faire quoi que ce soit, prenez quelques instants pour respirer. Il n'est pas nécessaire que votre respiration soit le centre de votre concentration, elle doit simplement vous ramener à votre centre de paix. Respirez normalement ou un peu plus lentement et profondément.

Reprendre son énergie

Prenez de nombreuses respirations lentes et profondes lorsque vous êtes stressé ou désorienté. Pensez à rassembler toute votre énergie dispersée et concentrez-vous sur votre moi intérieur. Votre âme paisible prend vie à chaque respiration.

Autoriser

Cette technique d'ancrage combine la conscience de votre respiration avec la phrase ou le mantra "lâcher prise". Elle est particulièrement bénéfique si vous êtes tendu et/ou fixé sur une circonstance stressante, une mauvaise pensée ou un sentiment. En inspirant, dites (à voix basse ou à voix haute) "Je me laisse aller", en laissant partir tout ce qui provoque des tensions.

Méditation de relaxation

Cette méditation étonnamment simple et apaisante fait appel à une technique peu connue impliquant les yeux. Il permet aux yeux de se reposer instantanément si vous dirigez doucement votre regard vers le bas.

La méditation de relaxation est extrêmement efficace pour soulager le stress et peut être utilisée pratiquement partout comme une courte pause de deux minutes pour se détendre et se rafraîchir.

Asseyez-vous confortablement, la colonne vertébrale un peu droite.

Laissez vos yeux se reposer naturellement vers le bas, en regardant doucement mais sans vous concentrer sur quoi que ce soit.

Laissez vos paupières s'abaisser jusqu'au niveau le plus confortable pour vous sans les fermer complètement.

Continuez à regarder vers le bas. Vous pouvez remarquer un changement dans le rythme de votre respiration.

Il est normal que votre attention soit légèrement perdue. Laissez vos yeux se fermer s'ils deviennent lourds.

Si vous vous rendez compte que vous vous êtes éloigné de votre espace de détente, redirigez simplement votre attention sur votre regard, qui continue à converger vers le bas.

Méditation respiratoire

Vous vous concentrerez sur votre respiration pendant cette méditation. Il s'agit peut-être du type de méditation le plus facile à mettre en œuvre.

Pour commencer, prenez une position confortable. Lorsque vous vous asseyez pour méditer, assurez-vous que votre colonne vertébrale soit confortable et généralement droite. Cela permet à l'énergie spirituelle de circuler librement le long de la colonne vertébrale, ce qui est important pour la méditation. Appuyez-vous contre le dossier

d'une chaise, un mur, une tête de lit ou toute autre surface. Si vous ne pouvez pas vous asseoir en raison de limitations physiques, allongez-vous sur le dos. Placez vos mains dans la position la plus confortable pour vous.

Une fois que vous avez atteint un état de bien-être, fermez les yeux.

Commencez par prendre conscience de votre respiration. Nous respirons si souvent que nous le prenons souvent pour acquis. Prenez donc un moment pour prendre conscience de votre respiration.

Prenez note de l'air qui remplit vos poumons.

Ensuite, faites attention lorsque vous expirez, lorsque l'air quitte vos poumons. Répétez le processus pour devenir de plus en plus conscient de votre respiration. En faisant cela, vous remarquerez que des pensées commencent à se former. Elles peuvent concerner la famille, les amis, le travail ou tout autre sujet. C'est tout à fait normal; cela fait partie du processus et il est tout à fait naturel d'avoir des pensées pendant la méditation.

Cependant, lorsque ces pensées surgissent, laissez-les s'évanouir avec votre prochaine respiration. Chaque fois que votre esprit vagabonde, ramenez-le à votre respiration.

Méditation à pied

La méditation à pied peut être utile si vous avez du mal à rester immobile et à garder les yeux fermés pendant la méditation.

La marche méditative présente quatre avantages:

- Augmenter la conscience de sa respiration

- Prenez note de votre environnement
- Permet de devenir conscient et sensible au mouvement de son corps
- Réflexion sur votre expérience de méditation

Cette technique vous permettra de prendre davantage conscience de votre respiration, comme vous le feriez lors de la pratique de la méditation respiratoire. Prenez note de chaque respiration lorsque vous inspirez et expirez.

Vous deviendrez ainsi plus conscient du souffle qui entre dans vos poumons et utiliserez chaque expiration pour vider votre esprit de toute idée distrayante.

Lorsque vous commencerez à prendre note de votre environnement, vous serez certainement étonné. Nous prenons beaucoup de choses pour acquises dans notre vie quotidienne, et une grande partie de ce qui nous entoure n'est pas valorisé. Au cours de votre promenade, notez les différentes couleurs que vous rencontrez.

Mais ne vous contentez pas uniquement de cela. Prenez note de tous les sons que vous entendez. Il peut y avoir des chants d'oiseaux, des bruits de rue ou des bavardages humains ou animaux. Accordez-vous consciemment à ces différents bruits. Prenez note des différentes mélodies interprétées par les oiseaux.

Si vous vivez en ville, prêtez attention aux différents bruits de la circulation; le moteur de chaque voiture a un son caractéristique. Il en va de même pour le bruit des roues sur les différentes surfaces de la route. Vous constaterez que vous entendrez des bruits qui vous avaient échappé auparavant.

En outre, il existe des parfums qui stimulent vos sens. Ce pourrait être l'odeur de l'herbe fraîchement coupée ou le délicieux parfum de la pluie. Il existe de

nombreuses odeurs dans l'atmosphère et il est très probable que vous en ayez ignoré beaucoup jusqu'à présent.

Faites attention aux mouvements de votre corps. En marchant, commencez à sentir une légère pression sur la plante de vos pieds. Soyez conscient de l'air qui circule contre votre peau, que ce soit un jour calme ou une brise. Gardez un œil sur le mouvement de votre corps lorsque vous marchez.

Prenez conscience de la façon dont vos bras se balancent. Prenez note de la façon dont vous tenez votre tête - est-elle droite et alerte ou la tenez-vous différemment? Pendant que vous marchez, concentrez votre attention sur les différentes parties de votre corps et vous serez surpris de ce que vous découvrirez.

Après avoir terminé votre promenade méditative, prenez quelques instants pour vous réhabituer à votre environnement.

Pendant ce temps, passez mentalement en revue les idées et les sentiments qui ont émergé de votre séance de méditation. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez améliorer votre expérience la prochaine fois que vous choisirez de la pratiquer.

Revenez progressivement de votre lieu de paix au monde normal.

Méditation du mantra universel

Cette méditation est basée sur un texte indien vieux de 5000 ans appelé Malini Vijaya Tantra. Il s'agit d'une méditation simple qui calme efficacement l'esprit et vous connecte avec votre Essence ou votre Esprit intérieur.

Le mantra sert de point focal à cette méditation. Un mantra est un mot ou une phrase qui peut plonger une personne dans des états de conscience plus profonds et plus calmes. "Aum" est le mantra le plus souvent utilisé dans cette méditation.

Il n'existe pas de traduction littérale de Aum ; il est considéré par beaucoup comme la vibration fondamentale de l'univers. Si l'on devait écouter la véritable musique du cosmos, on entendrait le son éternel de Aummm.

Bien que ce mantra soit parfois chanté de manière audible, vous devrez le répéter mentalement, en silence, pendant cette méditation.

Avant de commencer les tâches proprement dites, il convient de se rappeler certains facteurs importants:

Le secret de cette méditation est de répéter le mantra lentement ou faiblement dans votre tête.

La force de la technique vient du fait que l'on se laisse aller et que l'on permet à son attention de s'écouler vers des niveaux de conscience plus profonds. Bien que vous vous concentriez apparemment sur le mantra, le but de cette méditation n'est pas de rester concentré sur celui-ci.

S'efforcer de rester concentré peut empêcher votre attention de dériver vers des niveaux plus profonds. Répétez le mantra avec un minimum d'effort et laissez votre esprit vagabonder un peu.

Refusez d'agir et laissez le mantra faire le travail.

Cette méditation induit facilement une transition vers des états de conscience plus calmes.

En raison du fort processus de désintoxication qu'elle implique, il est recommandé de limiter cette méditation à 10 ou 15 minutes par jour au début. Après environ un mois, on peut passer à 20 minutes, mais cela doit être la limite supérieure pour toute personne n'ayant pas une longue expérience de la méditation. En outre, il est important de consommer beaucoup d'eau fraîche.

Enfin, en acquérant un état de calme et de conscience de soi par la méditation de mantras, on accélère son progrès spirituel.

Mettez-vous dans une position confortable, les yeux fermés et la colonne vertébrale droite.

Commencez par répéter tranquillement le mantra dans votre tête.

Répétez le mantra à un rythme qui vous semble naturel. Il n'est pas obligatoire de synchroniser le mantra avec votre respiration, mais il est acceptable que cela se produise de manière organique.

Laissez la phrase émerger plus doucement dans vos pensées et répétez-la sans effort.

Continuez à répéter la phrase faiblement et laissez faire ce qui arrive.

Permettez-vous d'entrer dans un état de sommeil ou de rêve à tout moment.

Si et quand vous vous rendez compte que votre attention s'est détournée du mantra, recommencez à le réciter doucement avec un minimum d'effort.

Après dix ou quinze minutes, arrêtez de répéter le mantra et sortez progressivement de la méditation.

Prenez le temps, après chaque pratique de méditation, d'expérimenter le sentiment de légèreté et de sérénité qui vous entoure. Respirez profondément et allez de l'avant avec une nouvelle énergie et un profond sentiment de tranquillité dans votre vie quotidienne.

COMMENT ATTEINDRE LA PAIX MENTALE ET SURMONTER LES PENSÉES EXCESSIVES

Il existe une autre voie vers la tranquillité à laquelle la plupart des gens aspirent: il s'agit d'une voie qui vise à créer un esprit conscient et à l'aise.

Être en colère, perturbé et ne pas vouloir se reposer vous empêchera de dormir nuit après nuit.

Plus cette habitude perdure, plus les effets seront lourds.

Avoir la paix intérieure

Toutes ces pensées négatives polluent l'esprit et font du mal. Éliminez tous ces comportements nuisibles de votre esprit et vous commencerez à ressentir une tranquillité d'esprit quotidienne.

Évitez de laisser votre esprit sans aucune pensée pendant une période prolongée pour éviter qu'il ne penche vers le négatif.

Continuez à le nettoyer de toutes ces pensées négatives et remplissez-le de pensées positives et motivantes.

En répétant cette méthode, vous développez de merveilleuses habitudes qui garderont votre esprit libre d'idées négatives et plein de vibrations positives, vous permettant d'atteindre et de maintenir la paix de l'esprit.

Pensez à visualiser des scènes paisibles dans votre tête. Pour commencer, imaginez une plage ravagée par une tempête tropicale.

Tout semble désorganisé, comme dans un esprit perturbé.

Un esprit troublé ressemble à une tempête mentale. Construisez une structure solide de bonnes attitudes, de sorte que lorsqu'une autre tempête s'abattra sur votre esprit, vous serez prêt à la surmonter.

C'est l'état d'esprit que l'on doit avoir et que l'on peut utiliser pour maintenir la paix de l'esprit dans la vie quotidienne.

Vous pouvez également participer à des discussions de groupe axées sur l'obtention d'un calme mental en harmonie avec l'amour, la paix et le plaisir.

Si vous préférez être seul, des périodes de calme peuvent vous aider à vous détendre.

Achetez des livres sur la façon d'atteindre la tranquillité d'esprit qui favorisent le confort et vous découvrirez peut-être d'autres moyens d'atteindre votre objectif.

En répétant cette procédure, vous puiserez dans les habitudes des personnes qui réussissent et purifierez votre esprit de toute pensée négative, en le remplissant de vibrations agréables pour atteindre la paix intérieure.

N'oubliez jamais qu'un esprit troublé est semblable à une tempête mentale.

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

Une existence consciente est pleine de calme, de tranquillité, de joie, de félicité, d'extase et de compassion. La pleine conscience est notre connexion directe avec le cosmos. C'est la solution que nous avons toujours cherchée à l'extérieur depuis l'aube de la modernité.

Bien que la pratique simple de la pleine conscience existe depuis des milliers d'années, la plupart des êtres humains la rejettent au profit de philosophies ou de techniques plus complexes et intellectuelles.

Malheureusement, ce voyage de découverte ne s'arrête jamais. De nombreuses personnes et livres compliquent et analysent de manière excessive le concept de

conscience. Notre ego semble être programmé pour compliquer même les solutions les plus simples.

La pleine conscience est comprise comme une façon simple mais significative de vivre. Cette réponse orientée vers le moment présent nous permet de vivre une vie véritable et épanouissante.

Comment pouvez-vous l'intégrer dans votre vie quotidienne?

La pleine conscience est une forme de méditation caractérisée par la conscience du moment présent.

La pleine conscience implique une participation active à chaque instant dans le présent. Avec cette pratique, la vie se déroule dans l'ici et maintenant.

Le moment que nous vivons est pur et non contaminé. La pleine conscience est une pratique de méditation que vous pouvez entreprendre tout au long de votre précieuse vie.

Elle nous libère des souvenirs du passé et des fantasmes du futur en nous concentrant sur la réalité du moment présent. En outre, elle nous éveille aux miracles ordinaires de la vie.

Selon les anciens écrits bouddhistes, la pleine conscience est définie comme "la conscience, l'attention au présent". Elle se caractérise par "l'acceptation de l'expérience présente avec conscience et équilibre".

Il n'y a rien de plus à dire, il s'agit simplement de recevoir ou de s'ouvrir au moment présent, qu'il soit bon ou douloureux, dans son intégralité, sans s'y accrocher ou le rejeter".

Ces définitions à la fois simples et profondes utilisent des expressions et un vocabulaire différents, mais toutes s'accordent à dire que la pleine conscience signifie être totalement présent à la vie.

C'est être conscient de ce qui se passe en vous et autour de vous à chaque minute de votre existence. Nous pratiquons simplement la conscience sans jugement, en acceptant nos pensées et nos émotions telles qu'elles sont.

Comme vous l'avez peut-être remarqué, la pleine conscience est une méthode simple mais efficace pour vivre sa vie. Il s'agit simplement d'être ici et maintenant, de s'immerger complètement dans le moment présent et de vivre pleinement sa vie. C'est tout ce dont nous avons besoin et c'est vraiment très simple à faire. Il n'est pas nécessaire de suranalyser, d'intellectualiser ou de compliquer ce qui fait parti de la prise de conscience du monde qui vous entoure.

Bien sûr, notre ego essaiera de détourner notre attention de toutes les manières imaginables, mais ne lui permettez pas de le faire. Reconnaissez la présence de votre ego, acceptez-le et repoussez-le doucement. Pour être conscient, il suffit d'être. Bien qu'il existe de nombreuses autres explications avancées sur ce sujet, ce qui a été écrit ici est l'essence simple et pure de la méditation de pleine conscience.

L'ART DU PARDON

Nous avons tous entendu que "le pardon peut nous libérer", mais souvent nous sommes bloqués et ne pouvons pas avancer.

S'il est vrai que le pardon se caractérise par un immense amour, il peut être difficile de se connecter à cet amour lorsque nous continuons à nourrir du ressentiment et de la colère. Pourquoi cela m'est-il arrivé si je suis une bonne personne?

L'acceptation d'une circonstance n'implique pas une résignation passive, mais plutôt la compréhension que le passé ne peut être changé alors que l'impact qu'il a sur

notre vie quotidienne peut l'être.

Avoir du courage signifie sortir de sa zone de confort pour explorer l'inconnu.

La tolérance est la capacité de rester réceptif à l'apprentissage ou aux bénéfices de ce qui vous met mal à l'aise.

La patience permet à l'énergie d'une circonstance d'imprégner votre être et de faire naître un moment de clarté qui révèle ce que vous avez appris de la souffrance.

La gratitude pour les leçons tirées de votre deuil qui vous ont permis de grandir en tant que personne vous permet finalement de vous reconnecter avec l'aspect divin de vous-même - cet aspect de soutien, d'amour et de compassion.

La gratitude et le pardon sont toujours complémentaires et vont de pair. Lorsque vous prendrez conscience de la façon dont un scénario terrible vous a aidé dans votre croissance émotionnelle, vous pourrez exprimer votre gratitude envers les personnes qui vous ont blessé pour vous avoir donné l'occasion de vous reconnecter à votre nature divine et de mûrir spirituellement.

C'est finalement ce qui vous libérera, vous permettra de pardonner et de poursuivre votre vie dans le confort et la sérénité. Devenons tous experts dans l'art du pardon!

Imaginez combien notre monde serait beau si nous adhérions tous à ces trois règles de base: "Ne te fais pas de mal, ne fais pas de mal aux autres et ne détruis pas la propriété des autres".

Nous faisons tous des erreurs au cours de notre vie. Pourtant, nous avons cette tendance que nous abandonnerions rapidement si nous étions intelligents, de ne jamais apprendre de notre passé. Nous sommes aussi catégoriques sur le fait de faire

des erreurs et d'en tirer des leçons; quels idiots! Chaque fois que nous enfreignons les règles, nous devons nous excuser ou pardonner à ceux qui rejettent ces idéaux.

Selon les trois principes de l'affirmation de vie, la première personne à qui vous devez pardonner d'avoir fait du mal à la personne la plus importante de votre vie, c'est vous-même.

Je suis conscient que la plupart des gens considèrent leurs enfants, leur conjoint et leurs parents comme les personnes les plus importantes de leur vie. C'est incroyablement généreux de faire cela, et pourtant c'est inutile. Vous êtes la personne la plus importante dans votre vie. Arrêt complet. Vous devez accepter irrévocablement ce paradigme.

Ensuite, vous devez pardonner aux gens, même s'ils vous ont fait du mal. Il s'agit de toutes les personnes autres que vous et votre animal, y compris les criminels de droit commun, les autorités, les gens en général, les connaissances, les collègues et ceux que vous aimez.

Qui est le plus difficile à pardonner, vous ou les autres?

Il s'agit d'un sujet difficile. Cependant, on peut dire que se pardonner à soi-même est une tâche particulièrement difficile. Nous sommes nos critiques les plus sévères et nous avons tendance à nous taper la tête contre le mur à plusieurs reprises à cause de petites erreurs insignifiantes.

Quelle que soit la personne à qui vous devez pardonner, l'une des façons les plus efficaces de le faire est de vous imaginer, vous ou l'offenseur, enveloppé d'une lumière dorée, violette ou blanche.

Ensuite, respirez profondément et dites la phrase à haute voix : " Je bénis et dirige maintenant votre chemin vers cette lumière. Toi et moi sommes libérés."

Dites à haute voix: "Je vous souhaite le meilleur". Regardez ensuite la lumière se dissiper, comme une fumée dans l'air. Prenez une autre longue inspiration et déclarez: "C'est fini". Continuez votre journée et répétez cette procédure si nécessaire.

CESSEZ DE RECHERCHER LA PERFECTION

La perfection est inatteignable. Le perfectionnisme détruit notre psyché, notre carrière, notre famille et notre perception de nous-mêmes. En ce moment, vous vous dites peut-être: "Pourquoi voudrais-je changer ce comportement? Qu'y a-t-il de mal à viser la perfection? N'est-ce pas la ligne de conduite la plus prudente à suivre?".

Le problème du perfectionnisme est qu'il nous oblige à poursuivre l'impossible et que nous nous critiquons si nous n'atteignons jamais nos notions idéalisées de la perfection, amorçant ainsi un cycle d'auto-sabotage et de procrastination. De cette façon, nous manquons des opportunités possibles en cours de route et il est difficile de voir les choses clairement lorsque nous sommes fixés sur la perfection.

Le perfectionnisme compromet notre capacité à écouter nos véritables aspirations et nos rêves. L'écoute de notre moi intérieur est cruciale pour identifier le but de notre vie, prendre des décisions professionnelles et discerner les sentiments que suscitent nos relations.

Ces indicateurs peuvent suggérer que vous recherchez la perfection à tout prix:

- Vous procrastinez souvent.
- Vous ne remplissez pas vos obligations.
- Vous percevez une sensation d'immobilité.

- Vous êtes incapable de formuler une "bonne" idée.
- Vous vous condamnez pour une "transgression" basée sur l'observation des actions de quelqu'un d'autre.
- Vous avez du mal à accepter les compliments et à reconnaître vos réalisations.
- Vous décidez sur la base de la peur ou de la culpabilité.

Le perfectionnisme nous bloque, en nous inculquant la peur de ne pas être suffisant et d'être en quelque sorte imparfait, ce qui nous oblige à faire toujours plus d'efforts pour nous améliorer.

Pour poursuivre ses objectifs, il faut accepter la possibilité que nos actions échouent, mais cela fait partie du processus de croissance.

Les personnes qui en prennent conscience (par opposition à celles qui recherchent la perfection) reconnaissent qu'elles feront toujours des erreurs, mais qu'elles en tireront des leçons. Elles évaluent objectivement une erreur et se demandent : "Comment pourrais-je faire différemment ou mieux la prochaine fois ?

Il est vrai que si nous ne nous exposons pas aux risques, nous ferions beaucoup moins d'erreurs, mais faire beaucoup moins d'erreurs a un coût élevé. La pire des erreurs n'est-elle pas de s'abstenir de faire et de dire ce que l'on veut?

Donc, à partir d'aujourd'hui, nous décidons d'abandonner la quête de la perfection. Nous avons toujours été et serons toujours imparfaits. La vie est désordonnée - elle l'a toujours été et le sera toujours.

Pour nous, personnes imparfaites, la perfection est un objectif irréaliste. Cependant, en prendre conscience n'empêche pas toujours la petite voix dans nos pensées de nous dire de nous mettre en situation d'échec. Vous pouvez l'entendre dire: "Ils n'aimeront pas mon apparence, ma façon de m'habiller ou ce que j'ai à dire".

Pour exceller, vous devez surmonter cette parfaite absurdité. D'abord, faites taire la petite voix en dirigeant votre attention vers le public. Ensuite, fixez des objectifs réalisables. Vous réaliserez intuitivement que la perfection est inaccessible, mais qu'être le meilleur reste un objectif atteignable. La recherche de la perfection, au contraire, est une garantie d'échec.

Cela ne signifie pas que vous devez vous contenter de ce qui se fait de mieux. Cependant, la recherche de la perfection est comme un obstacle à vos meilleures performances.

Le perfectionnisme ne permet pas la croissance et l'expansion. Si c'est la méthode que vous choisissez pour jouer votre vie, vous passez à côté d'opportunités incroyables. Permettez-moi de vous conseiller d'être prêt à expérimenter, à faire des erreurs et à en tirer des leçons. Je prône la croissance plutôt que la perfection.

L'incapacité à établir un lien avec le public est entravée par la paralysie et le manque de zèle causés par l'obtention de performances parfaites. Si vous vous fixez des objectifs concrets et réalisables et que vous reconnaissez que vous progressez vers ceux-ci, vous êtes sur la bonne voie pour surmonter un objectif imparfait.

"Rien n'est permanent dans ce monde banal - pas même nos soucis.

Sir Charlie Chaplin

CONCLUSION

Supposons que vous soyez à un événement, entouré de collègues et de clients, et que vous remarquiez quelqu'un à qui vous aimeriez parler.

Le désir d'établir une relation avec cette personne est peut-être dû à des raisons professionnelles ou simplement au fait que vous souhaitez renforcer vos liens personnels. Pour une raison quelconque, vous préparez mentalement le discours à prononcer lorsque vous vous trouvez devant elle, mais un picotement de peur à l'arrière de votre tête vous arrête soudainement.

Et s'il ne souhaite pas me parler?

Et si la conversation échoue?

Ou pire encore, et si quelque chose se passe de façon catastrophique?

Votre peur crée un effet domino et vous commencez à vous convaincre que le pire résultat possible est inévitable.

Chaque pensée qui surgit vous entraîne de plus en plus profondément dans la masse confuse de votre esprit et, par conséquent, vous êtes incapable de parler.

À un moment donné, vous voyez une autre personne vous aborder pour discuter d'un sujet, transformant votre expérience en une occasion manquée.

Bien qu'ils constituent un obstacle majeur dans la vie sociale et personnelle d'une personne, les pensées excessives, l'agitation et l'anxiété sont des composantes étonnamment répandues. Chaque personne qui en est victime connaîtra de nombreuses occasions manquées et vivra avec de nombreux regrets. Il est facile d'y parvenir en mettant en place certaines habitudes quotidiennes et en adoptant une attitude déterminée.

Accepter le fait que nous avons des pensées excessives et que nous nous sentons souvent anxieux est la première étape pour résoudre le problème. Une fois que l'on en a pris conscience, on peut alors procéder à sa résolution.

S'il est important de réaliser que vous broyez du noir, il est également important d'avoir conscience que vous n'êtes pas seul dans cette situation et qu'il n'y a aucune raison de paniquer. La surpensée est une caractéristique commune de la société actuelle et peut être surmontée grâce à un bon état d'esprit.

La meilleure façon d'éviter de trop penser est de rester dans le moment présent. Votre cerveau ne peut pas envisager le long terme s'il est occupé à faire ce qu'il devrait faire: suivre le courant.

Bien que cela soit beaucoup plus facile à dire qu'à faire, en étant complètement dans le moment présent, vous apprendrez à apprécier votre environnement et votre performance dans n'importe quel travail s'améliorera considérablement. Il existe certaines stratégies que vous pouvez employer au quotidien pour réduire drastiquement le cycle des pensées négatives.

La respiration en est un excellent exemple. Vous seriez étonné de voir à quel point cela peut vous aider. Fermez simplement les yeux et respirez profondément pendant quelques minutes. La respiration profonde vous aide à vous ancrer dans le moment présent et à faire le vide dans votre esprit.

Un autre excellent exemple est la pratique de la méditation pour développer la conscience. L'idée de base est de rester silencieux et de prêter une attention particulière à tout ce qui vous entoure; cette technique a donné d'excellents résultats pour de nombreuses personnes.

Il suffit de fermer les yeux et d'essayer d'observer son environnement une fois par jour. Vous pouvez éventuellement essayer de réduire le "volume" de vos pensées si vous les écoutez sans "interagir" avec elles.

Aussi, ralentissez. Effectuez toutes les actions en ayant pleinement conscience de vos actions. Essayez de vous forcer à être conscient de votre environnement. Cela vous aidera également à rester dans le présent.

Lorsque vous êtes plein d'estime de soi et que vous vous sentez bien dans votre peau, vous développez un état d'esprit positif en conséquence. On devient moins enclin à trop réfléchir et tout ce que l'on fait ou dit est vu sous un autre jour. S'occuper est l'une des premières choses à faire pour éviter de broyer du noir.

Créez un plan pour les activités de la journée et restez productif. En plus d'empêcher l'esprit de vagabonder, l'achèvement des tâches permet de renforcer considérablement la confiance en soi grâce au sentiment d'accomplissement.

En outre, vous devez vous efforcer de faire quelque chose dans lequel vous excellez au moins une fois par jour. Que vous excelliez dans la pratique d'un instrument ou d'un jeu vidéo, vous devez prendre du temps sur votre emploi du temps pour le consacrer à votre compétence. Cela vous aidera énormément.

Une autre façon de transformer votre vie est de faire semblant. Cela peut sembler difficile, mais cela fonctionne très bien. Imaginez que vous êtes quelqu'un que vous connaissez, qui est plein d'esprit, intelligent et sûr de lui. Il peut s'agir d'un comédien dans une émission de télévision, d'un acteur dans un film ou d'un personnage dans un livre.

Essayez d'imiter le comportement de ce personnage, même si cela vous semble étrange au début. Vous constaterez qu'en faisant semblant d'être cette personne, vous finirez par acquérir son comportement dans la vie réelle.

Essayer de gérer tous les aspects de votre vie est probablement la principale raison pour laquelle vous vous sentez anxieux. Si vous le faites, vous êtes également condamné à vous inquiéter frénétiquement de ce qu'il faut faire de chaque moment de votre vie par peur de ce qui pourrait arriver ensuite.

La chose la plus sage à faire est de se persuader de ne pas le faire. Il est important de reconnaître que vous n'avez aucun contrôle sur ce qui se passe dans votre vie et que vous ne devez donc pas vous en inquiéter. Le cosmos a déjà déterminé votre destin, vous devez donc tirer le meilleur parti de chaque instant. Essayez de vous souvenir de cet enseignement avant toute action que vous pourriez hésiter à entreprendre; il vous aidera à cesser de trop réfléchir et à passer à l'action.

En outre, vous pouvez fixer des délais de prise de décision particuliers. Que ce soit pour parler à quelqu'un ou pour prendre de grandes décisions de vie qui vous font trop réfléchir. Prenez une minute maximum pour les petits problèmes et quelques jours pour les plus importants.

Cela vous encouragera à faire des jugements sensés et à raisonner sur le meilleur choix possible à faire. Une fois que vous avez pris une décision, prenez courage et mettez-la en œuvre. Ce ne sera peut-être pas toujours très facile, mais ce sera gratifiant à la fin.

La chose la plus importante à réaliser à ce stade est que chacun d'entre nous peut réaliser tout ce qu'il a toujours voulu; ce que nous devons faire, c'est travailler dur pour éliminer les obstacles que nous rencontrons sur notre chemin et poursuivre notre objectif de front.

Bonne nouvelle vie à vous tous!