

Stopper l'Anxiété et le Stress

Découvrez comment !

Posté le 5 Octobre 2021 par Dan Low – Traduit par Patricia Sommier



D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, plus de 300.000.000 de personnes souffrent de dépression liée à l'anxiété et au stress. En moyenne, une personne meurt de suicide **toutes les 40 secondes** sur terre. Mais nous avons des outils pour empêcher cela. Des outils simples, uniques et puissants, basés sur le bon sens, le raisonnement stratégique, et le recentrage.

Commençons donc.

Les Types d'Emotions Négatives

Tout d'abord, il convient de se familiariser avec les types d'émotions engendrées par l'anxiété et le stress. Elles vont du désespoir à la panique totale. La pression, la frustration, et même la colère peuvent être ressenties par les personnes soumises à des situations stressantes et anxiogènes.

Peut-on arrêter ces émotions ou ces sentiments à volonté ? Oui, nous pouvons débrancher la machine ou couper la connexion. Comment ? En recentrant notre attention sur autre chose. Vous êtes très en colère ou

frustré ou anxieux parce que votre chéri(e) n'est pas rentré dîner. Et soudain il y a le feu dans la cuisine !

Immédiatement votre attention et votre énergie sont déplacés vers le feu dans la cuisine. Vous dirigez maintenant vos mouvements et votre motivation pour sauver votre maison, et vous vous fichez complètement du fait qu'une personne soit présente ou non au dîner ! Soudain, vous n'êtes plus anxieux ou frustré par le fait que votre chéri(e) n'est pas rentré dîner.

Quand l'anxiété ou le stress frappe à votre porte, tournez votre tête à droite et concentrez-vous pendant 30 secondes sur un objet qui se trouve autour de vous. Puis pensez à tous les biens que vous avez et ce que vous pouvez faire avec ce que vous avez. Par exemple :

Regardez vos bras, vos jambes, vos pieds. Que pouvez-vous faire avec ces «actifs» ? Faites la liste des choses que vous avez et de ce que vous pouvez faire avec elles. Concentrez-vous sur elles et réfléchissez-y ! Immédiatement, votre attention est détournée de l'anxiété et du stress. Vous êtes reconnaissant du fait que vous ayez toujours vos bras, vos jambes, et vos pieds pour marcher et courir, si vous les avez. Certaines personnes ne les ont plus !

Vous pouvez également apprécier d'autres choses que vous avez ou possédez, et vous détourner ainsi de l'émotion d'anxiété que vous ressentez il y a une minute !

Identifiez les Causes Profondes



Pourquoi les gens sont-ils anxieux ? C'est souvent lié à la peur de perdre quelque chose ! Peur de perdre de l'argent, quelqu'un que vous aimez, votre poste au travail, ou peur de ne pas être aimé ou respecté. Certaines de ces causes profondes proviennent d'expériences de votre enfance. Votre jeune frère ou votre jeune sœur recevait plus d'attention que vous de la part de votre père, par exemple. Vous pouvez avoir peur qu'il aime votre frère ou votre sœur plus que vous.

Vous avez peur de ne pas être aimé ou apprécié. Vous vous inquiétez de ce que les autres pensent de vous. Ou de ne pas réussir dans votre travail. Ce sont des pensées négatives qui peuvent provoquer des émotions négatives. Un grand nombre de ces pensées sont profondément ancrées dans la façon dont vous vous percevez et dont les autres vous perçoivent. Ce qui peut avoir des répercussions dramatiques sur votre estime de soi.

Ces pensées vous affectent psychologiquement et physiquement. Vous pouvez même en arriver à vous négliger si vous pensez que personne ne vous perçoit de manière positive. Pourquoi vous préoccuperiez-vous de votre apparence si les gens ne sont pas intéressés par vous ?

Nous avons observé que les personnes qui avaient une plus grande estime d'elles-mêmes souffraient moins de pensées auto-dévalorisantes ou destructrices. Elles profitent plus de la vie que les autres. Elles ont un bon état d'esprit, au lieu d'avoir des tendances névrotiques ou d'être emplies de pensées anxiogènes et stressantes.

Questionner Leur Validité

Les pensées basées sur des hypothèses biaisées doivent faire l'objet d'une validation. Ne pas être invité à une soirée ne signifie pas que vous n'êtes pas le bienvenu, ou que l'hôte ne vous aime pas. Ou que vous soyez sur une liste de personae non gratae. D'autres facteurs peuvent être en jeu, dont vous n'avez pas conscience sur le moment.

Cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas compétent ou que vous êtes moins apprécié par votre



entreprise. D'autres facteurs comme des mesures de réduction des coûts décidées par le management peuvent être la raison de votre licenciement.

Changer nos perceptions pour découvrir pourquoi les choses arrivent de telle ou telle façon nous aidera à comprendre la réalité et à y faire face. Ne pas être capable de stopper son anxiété peut résulter en une perte considérable de temps et d'énergie – des atouts qui sont si précieux. Pire, nous devenons contre-productifs et passons à côté des grandes opportunités qui se présentent.

Réfléchissez-y : Combien de personnes se font Hara-Kiri chaque jour et se demandent pourquoi elles n'avancent pas ? Ou comment elles polluent leur entourage avec leurs vibrations négatives ?

Le stress peut également affaiblir notre système immunitaire et nous rendre vulnérables et sujets aux maladies. Ayons donc conscience de ces dangers qui peuvent nous affecter sur le long terme.

Adopter des Contre-Mesures



Il est temps de prendre des contre-mesures pour empêcher ces pensées de nous saigner à blanc. Nous devons comprendre que nous n'avons pas besoin d'être aimés ou respectés par quiconque ! Tant que vous vous sentirez bien avec vous-

même, le stress et l'anxiété seront des choses du passé. Nous pouvons maintenant nous sentir bien aujourd'hui, demain, et pour toujours !

Prendre conscience que nous sommes tous nés uniques est un grand soulagement et enlève un grand poids de nos épaules ! Le fardeau d'avoir à prouver quoi que ce soit à nous-mêmes et aux autres disparaîtra à jamais (ce qui ne nous empêche pas de faire des choses) ! Enterrés seront les peurs et le stress accumulés pendant des années.

Vous pouvez également nous rejoindre pour fêter ce moment de vraie liberté que vous ne trouvez nulle part ailleurs que dans votre cerveau. Vous pouvez maintenant apprécier la vie comme un citoyen de première classe. Avec le sourire quel que soit le chemin que vous parcourez.

Dites-leur que vous n'êtes plus sans défense – que vous avez découvert votre véritable objectif dans la vie, qui est de vous sentir bien ! Vous ne prenez plus le doigt pour la lune. Vous n'êtes pas obsédé par l'argent ou la réussite, le pouvoir ou le contrôle, et c'est une bonne chose car vous êtes moins anxieux et moins stressé.

Vous ne voulez pas être comme eux. Cela ne veut pas dire que vous n'appréciez pas d'avoir de l'argent à dépenser pour vous offrir les bonnes choses que la vie a à offrir. Mais vous n'êtes plus stressé ou anxieux à cause du jeu de chiffres joué par certains pour prouver qu'ils ont plus que les autres ou rivaliser avec leurs voisins.

Conclusion

Nous pouvons agir sur nos sentiments, nos émotions, et être l'acteur d'un environnement sain et positif.

Plus de soucis maintenant. Partagez cette liberté retrouvée avec vos enfants, vos amis, vos collègues, et le monde. Faites ce que vous dites, montrez au monde comment arrêter l'anxiété et le stress – aujourd'hui, demain, et pour toujours. Et félicitez-vous ! Trinquons à tous les nouveaux VIP !

Rejoignez-nous pour faire éclore un milliard de visages heureux ! Et n'hésitez pas à répondre aux questions qui suivent et à partager vos commentaires :



<https://bit.ly/3C2s38D>

