

Un Plan Anti-Stress

A Destressing Plan

par Serge Kahili King

Ce qui suit est une réponse que je donnais à quelqu'un qui cherchait de l'aide, et j'espère que beaucoup d'autres personnes seront capables de l'utiliser aussi.

Je compatirai bien à vos problèmes mais ma sympathie ne vous sera d'aucune aide. Le plan simple ci-dessous pourra vous sortir des ennuis dans lesquels vous êtes englués et vous mènera vers un avenir plus brillant. Cela a marché pour moi et cela a fonctionné pour des milliers d'autres personnes. Cependant bien qu'il soit simple, vous pourrez le trouver extrêmement difficile. Plus votre motivation de changer votre vie sera grande, plus cela sera facile. Et noter que ce plan a un gros défaut : il ne fonctionne que si vous l'utilisez.

Partie I – Réduire le stress physique

Le Plan : Respirez comme un dauphin. Les dauphins ne respirent pas automatiquement, chaque respiration est consciente. La meilleure manière de respirer consciemment est de porter votre attention sur quelque chose que vous tenez dans vos mains pendant que vous respirez. Commencez par une minute toutes les heures, puis faites le jusqu'à cinq minutes, jusqu'à ce que vous le fassiez fréquemment par habitude. Vous serez surpris de voir combien cela élimine de stress physique.

Partie II – Réduire le stress émotionnelle

Le Plan : Prenez la responsabilité de votre stress. Personne d'autre ne cause votre stress. Ils ne l'ont jamais fait et ne le feront jamais. Ce qui arrive est que quelqu'un fait quelque chose que vous n'aimez pas et vous réagissez en stressant avec des variations de peurs et de colères qui affectent votre esprit et votre corps, qui vous rendent moins sains et efficaces. Tant que vous blâmez les autres pour votre stress, vous vous confinez dans un cul de sac. Commencez par prendre vos responsabilités vis-à-vis de vos réactions, puis faites quelque chose pour changer ces réactions. Si la méthode Dynamind vous semble trop importante, utilisez la méthode PSR : Pensez à ce qui vous énerve, Sentez les réactions, puis Relaxer le point de votre corps où vous sentez la réaction. Commencez avec les petites choses et travaillez doucement jusqu'au grosses.

Partie III – Réduire le stress mental

Le Plan : Changez vos attentes. Beaucoup de gens créent des attentes en se souvenant d'évènements négatifs du passé et en se projetant dans le futur, ce qui produit confusion, découragement et désespoir. Le fait est que le futur est grand ouvert et absolument personne ne peut le prédire avec certitude. De plus, un autre fait est que si vous attendez le pire, vous aiderez inconsciemment à ce qu'il arrive, et si vous attendez le meilleur, vous aiderez inconsciemment à ce qu'il se produise. Le problème n'est pas que les attentes négatives apparaissent, mais qu'elles surviennent lorsque vous les acceptez et les croyez vraies, alors que tout ce qu'elles sont est pure fantaisie. L'attente positive est aussi une fantaisie – un produit de votre imagination – mais il vous aide à vous sentir mieux et vous aide à préparer le succès.

Voilà, c'est tout. Très difficile, je sais, mais je réaffirme à nouveau que cela fonctionne. Si vous trouvez un meilleur plan, utilisez-le, mais si vous ne faites rien, rien de bon n'arrivera.