

Comment ces 3 comportements vous empêchent d'en finir avec le stress !

La négativité obsessionnelle

Avez-vous l'habitude à être "négatif" envers les gens, les lieux, les situations et toutes les choses de votre vie. Et il se peut que vous vous soyez déjà entendu dire des choses comme "Je ne peux pas faire ça !" ou "Personne ne me comprend !" ou encore "Il n'y a rien qui fonctionne !"

Et peut-être que vous vous dites cela d'instinct, mais cela démontre que vous avez tendance à la désolation.

Avec cette tendance, cela vous empêche de regarder la vie plus positivement, d'apprécier votre bien-être intérieur et de profiter de la vie. Aller regarder autour de vous il y a tout un monde rempli de joie de vivre et de pensées positives.

Le perfectionnisme obsessionnel

Avez-vous tendance à vous mettre de la pression inutilement. Vous arrive t'il de vous dire : "Je dois bien le faire, sinon je ne serai qu'un raté !" ou "Si je ne suis pas précis, les gens seront furieux contre moi !"

Là encore, vous ne réagissez peut-être pas consciemment, mais cela peut contrecarrer votre capacité d'apprécier les choses sans être "tendu" ni "stressé."

L'analyse obsessionnelle

Avez-vous tendance à trop analyser les choses, et les ruminer encore et encore .

Avoir un esprit analytique est un bon trait de caractère, mais si vous en faites trop, c'est là que problème commence, parce que trop c'est pas assez et vous n'arriverez jamais à vous arrêter pour profiter de la vie, car vous passerez votre temps à analyser tout ce qui est autour de vous. Vous manquez tout simplement l'essentiel de la vie.

Mieux comprendre ce type de comportement est l'une des plus importantes clés pour vous débarrasser du stress et pour mieux contrôler votre anxiété.

En conclusion, ces 3 comportements peuvent vous apportez du stress, mais bien dosé ces mêmes comportements peuvent aussi bien vous aidez à progresser dans la vie. Surtout, faites très attention de faire la distinction entre les bons et les mauvais comportements.

About the Author

Mario Lebrun Éditeur Internet Ne pas se méfier du stress, c'est comme mourir à petit feu [Gérer son Stress](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept_droits de revente](#)