

Paliers faciles pour vous apaiser rapidement lorsque vous êtes nerveux

Quels sont vos premiers souvenirs d'un moment assez désagréable ? Désagréable puisque vous étiez nerveux.

Un match de football important, à la fin de l'année, pour désigner le premier du championnat ? Un exposé à faire devant un amphithéâtre bondé ? Le jour de l'examen pour votre permis ? Votre premier entretien pour obtenir un travail ?

Les exemples sont nombreux et dans chacune de ces situations, connaître les astuces afin de se détendre n'aurait pas été du luxe.

Bien que le fait d'être nerveux ne soit jamais très agréable, c'est quelque chose de tout à fait naturel qu'il faut apprendre à maîtriser pour que cela ne devienne pas un handicap.

Etre paralysé par la peur arrive à de nombreuses personnes et dans ce cas, il est important d'avoir en tête quelques astuces pour faire retomber la pression.

En voici quelques-unes.

Apprendre à bien respirer. Cela peut paraître « bête » comme conseil, mais de nombreuses personnes ne le font pas. Le simple fait de se concentrer sur votre respiration vous permet d'oublier tout le reste et dans votre cas c'est une grande aide pour vous aider à chasser vos mauvaises pensées. Ce n'est pas pour rien que la méditation est conseillée pour se relaxer avec notamment de nombreux exercices de respiration.

Si on prend l'exemple d'un discours à prononcer devant une assemblée ou un contre rendu devant ses supérieurs. En général, le stress monte doucement jusqu'à atteindre son paroxysme quelques minutes avant de prendre la parole. Qu'est-ce qui se passe ensuite lorsque vous commencez votre discours ? La pression retombe d'un coup et vous êtes de nouveau dans votre état « normal ». Vous savez que cela va se passer ainsi alors, pourquoi stressez-vous quelques minutes avant ? Ne pensez pas aux quelques minutes qui restent avant votre discours, mais plutôt à ce que vous allez dire.

N'hésitez pas à vous encourager pour vous donner confiance. Si vous savez que votre travail est bon, si vous savez que vous avez mis toutes les chances de votre côté pour réussir ce qui vous attend dans quelques minutes, alors vous pouvez avoir confiance en vous. Vous ne devez pas douter de vos capacités.

Etre sûr de soi, être sûr de son travail accompli permet déjà d'améliorer la confiance que l'on peut avoir. Ajouter à cela un travail respiratoire afin de se vider l'esprit quelques minutes avant le grand saut vous permettra d'être le plus serein possible.

About the Author

Bouzid Otmani

[Pour recevoir, complètement gratuitement, 7 secrets qui feront de vous une personne heureuse, qui obtient tout ce qu'elle désire... Une seule chose à faire clique vite ici](#)