

## La méditation et le stress

L'adaptation est toujours nécessaire tant donné que notre environnement change constamment. Ainsi, il affecte à la fois les aspects émotionnels et physiques de la personne qui crée des sentiments négatifs ou positifs. Cela peut causer du stress. Le stress fait partie de la vie quotidienne depuis les temps immémoriaux. Mais si une influence est positive, le stress peut motiver une personne à une action résultant d'une nouvelle prise de conscience et stimuler [de nouvelles perspectives](#). Mais si l'influence est négative, le stress peut créer un sentiment de rejet, de méfiance, de dépression et de colère. En retour, des problèmes de santé peuvent être développés comme des maux d'estomac, des maux de tête, l'insomnie, des éruptions cutanées, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, des ulcères et de l'hypertension artérielle. Les gens peuvent être stressés lors de la promotion d'un emploi, de relations nouvelles, de la naissance des enfants, ou la mort d'une personne proche. Le stress peut entraver ou aider les gens en fonction de leurs réactions aux événements de la vie. Ce n'est pas important si le stress est positif car il souligne l'ajout d'excitation et l'anticipation à la vie. Mais de toute façon, la compétition, les délais, les frustrations, les douleurs et les affrontements ajoutent aussi de l'enrichissement et de la profondeur à la vie. Vous n'avez pas besoin de vous débarrasser du stress. Tout ce que vous devez faire est de le gérer d'une manière qui peut vous apporter des avantages. Rappelez-vous que le stress peut être la cause de dépression, de prime ou d'ennui. Pour éviter l'accumulation de stress, vous pouvez essayer la méditation. D'ailleurs elle est assez cool à faire, elle peut vous apporter un effet calmant immédiat quelle que soit votre niveau de méditation. De cette manière, vous pouvez réduire votre stress.

1. Pratiquer la respiration est le premier processus que vous devez apprendre. Si vous sentez que le stress commence à vous déranger, faites simplement deux ou trois respirations. Concentrez-vous sur la qualité de votre respiration. Assurez-vous de respirer lentement et profondément.
2. L'étape suivante consiste à équilibrer votre posture, la tête et le dos doivent être droits et le menton légèrement rentré. Les gens stressés ont souvent une posture affalée et froncent les sourcils.
3. Effacer vos pensées. Commencez à imaginer que vous nagez sur des vagues relaxantes. Vous sentez que les vagues qui circulent dans votre conscience emportent tout le stress et l'anxiété. Assurez-vous que votre corps reçoit ce flux constant des vagues.
4. Reconnaissez et analysez les causes de votre stress. Il s'agit d'une étape très importante. Nier le stress dans le processus de méditation n'est pas bon. Le stress est bien là, mais vous avez la capacité de le manipuler par la pensée et de lui faire face immédiatement.
5. Répétez cette déclaration au cours de votre processus de méditation pendant au moins dix minutes ou plus. Puis prenez complètement contrôle de votre stress. Pensez à la chose ou personne qui vous a causé un tel stress ou vous a mis hors de contrôle. Contrôlez votre esprit et éliminez le stress.
6. Enfin, concentrez-vous sur la décision que vous avez le droit d'avoir un esprit paisible et libre, et que personne ne peut rien contre ce droit, et mettez fin à la méditation. Chaque fois que vous méditez pour vous libérer du stress, dictez cette décision à votre esprit. Ces étapes peuvent changer votre perspective chaque fois que le stress vous dérange. Si vous voulez commencer à méditer pour changer votre vie, cliquez sur le lien suivant:

---> <http://www.internet-solutions-services.com/Meditation/cadeau.html>

## About the Author

Christophe Saussaye ([Internet Solutions services.com](http://www.internet-solutions-services.com)) [Guides pratiques: ebooks à télécharger gratuitement](#)

&nbsp;

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