

Comment éliminer le stress? La méthode ultime

Vous arrive t-il simplement souvent d'être submergé par vos problèmes. De dire "je suis stressé" ? Ou tout simplement "la vie est dure" ? Cela n'est en fait que la conséquence d'une seule de vos décisions qu'il va falloir corriger pour enfin éliminer progressivement le stress. Dans ce guide vous découvrirez comment se crée le stress et comment l'éliminer progressivement.

1. Le stress existe dans ta tête

Quand vous demandez à quelqu'un pourquoi il est stressé, il vous donne une réponse qui accuse l'extérieur. "La société est trop normée et je n'en peux plus". "Le travail est difficile". " L'école est ennuyeuse". "J'ai beaucoup de chose à faire et pas assez de temps". Les raisons d'exister du stress sont nombreuses. Et si je vous disais que nous le donnons des raisons d'être. Oui c'est nous qui créons le stress. Nous pouvons aussi faire le contraire. Je m'explique. Si le travail est difficile, sectionnez le en petites tâches ou demandez de l'aide. Si l'école est ennuyeuse, trouver le moyen de la rendre plus intéressante (travail en groupe, demande à être tuteur junior, faites des répétitions, étudiez plus). Si vous trouvez que vous avez trop de choses à faire, gérez votre temps.

2. Comment éviter le stress?

Le stress est crée par nous. Tout se passe dans notre tête et se transforme en dépression, malaise et parfois maladie. La chose la plus importante que l'homme ait est le libre arbitre. Vous pouvez choisir. Pour ce qui est du stress, vous devez être capable de faire 2 choses :

- faire toute chose en son temps et à son heure.

Ceci est banal mais c'est le plus important. Respectez toujours votre to do List. Par l'effet papillon, le débordement de 5 minutes sur votre emploi du temps se transforme en une catastrophe naturelle (j'exagère un peu les faits). Mieux vaut Prévenir que guérir.

-Savoir créer la réaction adéquate à un événement.

Une mauvaise réaction peut aussi avoir de grave conséquence. Une réaction négative nous apporte la dépression et l'inertie totale. Une réaction positive nous motive encore plus. une réaction agressive peut avoir pour conséquence des actions qui seront regrettées. une réaction nonchalante peut vous faire perdre une occasion. Apprenez à gérer vos émotions pour pouvoir réagir de manière adéquate.

3. Stress...Adieu

Maintenant que nous savons comment éviter le stress, nous devons d'une part éliminer le stress existant et veiller à ce qu'il ne réapparaisse plus.

Pour éliminer le stress, il suffit de régler vous-même ou en vous faisant aider, tous les problèmes dont vous souffrez. Pour cela, suivez ces étapes :

-Écrire la liste des problèmes que l'on a.

-Faire un brainstorming pour trouver des solutions efficaces.

- Créez-vous des projets « résoudre problème » chaque semaine ou chaque mois

-Chercher à finir la liste au plus vite.

Vous devez comprendre que ces projet sont à faire pendant les temps libres (sacrifiez vous aujourd'hui pour un meilleur lendemain). ces projets ne doivent pas être une source de stress. Ayant résolu tous vos problèmes, la deuxième mission sera d'éviter à nouveau d'être stresser. Cela sera simple à faire. Il faudra avoir une vie stricte. Un to do List respecté, une gestion normale de vos émotions.

Ce chemin n'est pas le plus facile, mais pas le plus difficile non plus. Lancez-vous. Vous trouverez d'autres matériels susceptibles de vous aider sur ce blog.

Si vous voulez un support manuel, je vous conseille celui ci:

Manuel pour éliminer le stress

Si l'article t'a plu, votes ici:

About the Author

Salut, Moi c'est Wilfried Mbouenda et J'ai créé le blog book4u Pour aider toute personne à choisir et lire des livres qui pourraient changer sa vie. J'ai gère ce blog depuis Avril 2009 et j'ai déjà proposé des livres dans le domaine de la sante, internet, le développement personnel et la recherche de l'emploi.