

Comment Contrôler Vos Emotions

Bonjour, Parfois, comme tout être humain, il vous est difficile de gérer et maîtriser vos émotions. C'est pourquoi j'aimerais partager avec vous cette information qui, je l'espère, vous aidera autant dans la prise de contrôle de vos émotions que dans votre lutte pour contrôler et maîtriser votre esprit. Les émotions sont issues des sentiments venant du cœur. Lorsqu'une personne se sent blessée, souvent elle s'en prend aux autres au lieu de prendre le contrôle. Par conséquent, il vous faut contrôler votre esprit et prendre le pouvoir sur vous-même. Pour gérer vos émotions, il faut que vous soyez en mesure de comprendre ce que vous voulez être, que ce soit être heureux, triste ou en colère. Vous êtes la seule personne à avoir le pouvoir de contrôler et gérer vos propres émotions. Si vous voulez être heureux, alors dites-vous que vous allez être heureux. Si vous voulez être en colère, alors soyez en colère et rendez tous les autres en colère. Si vous voulez être triste, alors soyez triste ; mais ce que je vous conseille c'est d'exprimer vos sentiments et de comprendre enfin que les choses ne peuvent pas empirer, elles ne peuvent qu'aller mieux. Afin de maîtriser vos émotions, vous devez absolument connaître votre limite d'extension, jusqu'où vous pouvez aller et ensuite essayer de ne pas dépasser cette limite. Si vous êtes capable de vous dire, « J'ai besoin de me calmer », alors vous êtes sur la route du succès. Si vous êtes capable de vous dire que vous savez que quelque chose de mauvais va se passer si vous ne vous calmez pas, alors vous savez déjà que vous êtes le clou de votre succès ou de votre échec. Tout ce que vous avez à faire maintenant, c'est de les mettre à votre profit. Je vais vous donner trois méthodes simples qui peuvent vous aider à gérer et maîtriser vos émotions.

1) Au lieu de vous mettre en colère et d'exprimer vos émotions en vous en prenant aux autres, vous devez éviter la situation pour un moment. Faites quelque chose qui éloignera votre esprit de cette situation jusqu'à ce que vous puissiez y voir plus clair.

2) Au lieu d'être triste et de pleurer sans cesse, essayez de penser à la raison de cette situation qui vous a rendu triste. Une fois que vous vous apercevez qu'elle n'aurait pas pu être évitée, vous serez capable de comprendre et d'accepter ladite situation. Si la situation était un décès qui vous a rendu triste, alors vous devez garder le souvenir de celui ou celle que vous avez perdu. Rappelez-vous des bons moments passés avec cette personne et sachez qu'il ou elle vous aime.

3) Au lieu d'être jaloux, rendez-vous compte qu'il y a encore trop de célibataires partout. Le plus important c'est qu'une de ces personnes est faite pour vous. Ce n'est pas parce que la première relation amoureuse ne marche pas que la prochaine ne marchera pas non plus. Les hommes sont tous différents les uns des autres et les femmes le sont aussi. Si vous voulez rester avec cette personne, vous devez essayer de travailler sur certaines choses, parlez-en avec cette personne afin que vous soyez capable de discuter sur la manière dont chacun de vous se sent. J'ai appris que dans une relation, vous ne pouvez être avec quelqu'un en qui vous n'avez pas confiance. Si vous êtes avec quelqu'un en qui vous n'avez pas confiance, alors vous feriez mieux de le quitter, car vous n'allez pas arriver de vous poser des questions sur chacun de ses faits et gestes.

Il existe plusieurs formations de gérer ses émotions. Cela vous demande d'être en phase avec votre propre esprit pour avoir un certain contrôle. L'esprit peut vous jouer de sales tours. De ce fait, être en contact permanent avec votre esprit vous aidera à repérer ces pièges. Mais cela exige également que vous sachiez comment gérer et maîtriser vos émotions.

Si vous êtes intéressé, vous pouvez vous inscrire gratuitement ici : <http://snipurl.com/ubvst>. Vous recevrez d'ici quelques minutes un cours au format audio MP3 pour apprendre à gérer votre esprit et ainsi mieux réussir dans la vie. Bien amicalement, Florent HUET <http://www.ameliorer-sa-vie.com>

About the Author

Florent Francis HUET est né le 1er mai 1990 à Metz, en Moselle. Son père est chef de section chez EDF. Sa mère infirmière en hospitalisation. Son père est du genre bon tout faire : il est capable de tout réparer, bricoler, construire. De la mécanique au jardinage, en passant par l'informatique, il sait tout faire. Sa mère est une femme qui a le cœur sur la main et qui a toujours fait passer le bonheur de ses 5 enfants avant le sien. Tous deux l'encouragent à suivre une bonne scolarité pour qu'il puisse un jour avoir la vie dont il rêve. Pour lui, son père est un modèle de réussite. Parti de rien, évité les soucis mais avec des difficultés, il a su saisir les opportunités que lui a offert la vie, et gravir les échelons pour se hisser à un poste de haute responsabilité dans l'une des plus grandes entreprises publiques internationales. Florent n'aime pas particulièrement les études. C'est un élève dans la moyenne, sérieux, mais pas parfait. Il rêve d'une vie réussie, autant sur les plans professionnel que privé, ce qui le pousse à travailler dur pour obtenir ce qu'il veut. Il se lance dans des études de médecine, espérant devenir un chirurgien-dentiste reconnu et apprécié de ses patients pour ses qualités humaines et médicales. Sur la route, il croise le chemin d'un des plus grands copywriter du monde, qui va lui prouver qu'on peut très bien réussir dans la vie, sur tous les plans, tout en gardant un grand espace de liberté. Et tout cela grâce à Internet. Il décide alors de monter son entreprise pour aider les gens qui, comme lui, veulent améliorer leur vie. Dans cette optique, il crée son propre site web

: www.ameliorer-sa-vie.com, grâce auquel il partage ce qu’il a appris sur l’amélioration de soi, la réussite, le bonheur et la santé. Actuellement il continue ses études, en parallèle de son activité Internet à laquelle il consacre le peu de temps libre dont il dispose. Le reste est affecté aux loisirs : balades à vélo, cinéma, sorties entre amis et virées en moto. Le contacter : contact@ameliorer-sa-vie.com

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