

Comment bien se relaxer pour réussir sa vie.

La relaxation est un luxe que peu d'entre nous peuvent encore se permettre.

Nos vies sont devenues une corvée permanente, une liste sans fin de "choses à faire", aussi bien au travail qu'à la maison.

Grâce à toutes les technologies disponibles de nos jours, on peut emporter notre travail n'importe où, même pendant nos congés où nous sommes censés "nous éloigner de tout ça" et recharger nos batteries.

Nous sommes constamment bombardés par le stress.

Outre le stress constant de gagner notre vie, beaucoup de nos relations nous stressent, sous une forme ou une autre.

Ajoutez à cela le stress de répondre constamment aux besoins toujours grandissants de nos enfants et de nos parents vieillissants, ainsi que les innombrables autres exigences si courantes de la vie d'aujourd'hui.

Il est alors facile de comprendre pourquoi nous disposons d'aussi peu de temps pour nous détendre.

Pourtant, sans une dose quotidienne de relaxation, le succès continuera à s'éloigner de toute personne qui a l'intention de l'atteindre. Pour réussir, vous devez d'abord prendre le temps de vous détendre et ce n'est pas une idée aussi folle qu'elle en a l'air.

La relaxation fait partie de ce qui est nécessaire pour une vie productive et réussie. Ne commettez jamais l'erreur de confondre relaxation et fainéantise. Les gens qui trouvent le temps de se détendre sont tout sauf des paresseux.

La clé est de trouver du temps dans votre emploi du temps chargé pour ralentir et vous recharger. Trop souvent, les gens commettent l'erreur de penser qu'ils n'ont pas le temps de se relaxer, et donc ils ne le font pas.

C'est peut-être ce que vous pensez, vous aussi. Si c'est le cas, alors, il est temps de changer votre manière de penser.

Voici une méthode simple pour commencer, pour vous aider à restaurer votre niveau d'énergie quand les batteries de notre corps faiblissent.

Ne vous est-il jamais arrivé de sortir dehors et de tourner instinctivement votre visage en direction du soleil ? Je fais cela tout le temps, et peut-être que vous aussi. Vous ne comprenez peut-être pas pourquoi, mais la sensation des rayons du soleil sur votre peau vous réchauffe, vous rafraîchit, vous revigore. La raison est peut-être liée au fait que le soleil produit de l'énergie solaire, source d'énergie dont les plantes, les animaux, et même les êtres humains ont besoin pour se développer et survivre sur terre.

Bien que d'autres sources d'énergies existent, comme l'électricité, toutes sont dérivées du soleil. Sans le soleil, ces autres sources d'énergie ne pourraient pas exister, et vous non plus !

Alors, pourquoi ne pas exploiter l'énergie du soleil la prochaine fois que vous aurez besoin d'un petit coup de pouce ? Vous le faites peut-être déjà sans même y penser, et réfléchissez combien de bienfaits vous pourrez en retirer.

Ce qui est encore mieux, est que vous pouvez récolter les bienfaits, même sans le soleil. Peut-être que vous êtes coincé à l'intérieur, ou qu'il fait nuit, ou qu'il y a des nuages dehors au moment où vous avez besoin d'un regain d'énergie. Quand cela arrive, vous devez juste vous appuyer sur vos capacités de visualisation.

Voici comment :

Fermez les yeux et visualisez-vous en train d'irradier de l'énergie de l'intérieur, comme le soleil le fait. Dans votre esprit, créez une image de cette énergie qui remplit chaque partie de votre corps, de la plante de vos pieds jusqu'au sommet de votre crâne, qui réchauffe et guérit tout ce qu'elle touche. Asseyez-vous calmement et poursuivez cette visualisation le temps qu'il vous faudra. Quand vous ouvrirez les yeux, vous devriez vous sentir déborder d'énergie. Allez-y : essayez dès maintenant.

Ou alors, vous pouvez visualiser une étoile qui termine sa vie dans une explosion géante de supernova. Fermez les yeux, détendez-vous et admirez la matière qui retombe sur la base de ce qui reste de l'explosion de l'étoile, et qui forme une couche épaisse composée principalement d'hélium.

Ensuite, visualisez votre corps qui capture l'énorme amas d'énergie qui se dégage alors que la couche d'hélium fusionne avec d'autres particules.

Enfin, laissez cette énergie captée couler dans chaque partie de votre corps et ressentez instantanément ce plein d'énergie.

Ces 2 exemples sont destinés à illustrer combien il est facile d'utiliser le pouvoir de la visualisation pour imaginer une source d'énergie remplir votre corps chaque fois que votre corps a besoin de détente et de relaxation.

[Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(cadeau gratuit\)](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(cadeau gratuit\)](#)

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