

Estime de soi : contrôlez vos peurs et vos phobies

Augmenter l'estime de soi par le contrôle de ses peurs et phobies Les peurs et phobies Les peurs peuvent entraver les chances de développement et de succès de chacun d'entre nous. La peur peut amener la détresse et peut rendre physiquement malade. La peur peut diriger notre vie et ainsi la rendre dénuée de sens. Celui qui laisse sa peur contrôler sa vie ne peut vivre normalement. Le fait est que celui qui a peur n'est pas le seul à en pâtir, mais aussi ses amis, sa famille, et son entourage en général. La peur peut être saine, car elle nous met sur nos gardes et nous rend attentifs à ce qui se passe autour de nous. La peur peut être bien contrôlée. Mais une fois de plus cela requiert un grand self-control et une pensée positive. C'est à dire que nous devons rester à distance de notre peur. Nous devons faire en sorte de ne pas nous laisser embarquer avec. La peur chez une personne peut venir d'un événement lointain du passé ou d'une croyance qu'elle ne pourra pas gérer telle situation ou telle personne. Il existe des peurs fondées, mais la plupart ne sont que de pures créations de notre imagination. La phobie est aussi la peur de quelque chose, mais c'est une peur irrationnelle. Une phobie peut être une peur ridicule ou exagérée chez certaines personnes comme la peur des chats par exemple ou de l'eau. La plupart de ceux qui ont développé des phobies sont conscients que leur peur n'est pas fondée sur la pensée rationnelle, mais malheureusement ils sont incapables de gérer leurs émotions et de surmonter ces peurs irrationnelles. Certaines personnes font un lien direct entre la phobie et la folie, mais il n'est pas juste de conclure sur le fait qu'une personne phobique a aussi un problème de santé mentale. La phobie peut être très embarrassante surtout lorsque la personne phobique n'est pas capable de contrôler ses réactions. Certains fuient et se cachent lorsqu'ils sont confrontés à leurs phobies. Une phobie peut simplement être la peur d'être dans une pièce fermée ou la peur de monter dans un planeur. La plupart des phobies se traduisent par des crises de paniques lorsque la personne est confrontée de force à sa phobie. Il est normal d'avoir peur, car la peur est rationnelle. Cependant, une peur irrationnelle non fondée devient alors une phobie. Elle n'est pas normale et peut perturber une vie. Celui qui veut se débarrasser de ses phobies ne devrait pas aller consulter un médecin qui va en chercher l'origine. Cela peut être une perte de temps, car trouver l'origine d'une phobie ne la fera pas partir. Le plus important est d'être déterminé afin que la phobie ne contrôle plus les émotions. Si une personne arrive à gérer ses émotions, alors elle pourra se débarrasser de ses phobies.

About the Author

[7 secrets GRATUIT pour Vivre Mieux.](#)