

Apprenez à vivre une vie plus épanouissante

Par :

[Julien Rouillard]

[<http://www.autodidactik.com>]

MENTIONS LÉGALES

L'éditeur s'est efforcé de proposer un contenu qui soit le plus exact et le plus complet possible dans la création de ce livre, toutefois il ne garantit, en aucune façon, l'exactitude ou l'exhaustivité de ce contenu en raison du caractère changeant de la thématique.

Par conséquent, l'auteur ne peut pas être tenu responsable, dans sa totalité ou en partie, des erreurs, des omissions ou de mauvaises interprétations du contenu.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de réussite. Les lecteurs sont donc priés de se fier à leur propre jugement quant à leur situation particulière et d'agir en conséquence.

Nous vous encourageons à ne pas imprimer cet ouvrage pour protéger l'environnement.

Sommaire

Chapitre I : Travaillez à votre amélioration	4
Chapitre II : Faire face aux problèmes de la vie	14
Chapitre III : La colère et le bonheur	32
Chapitre IV : Changement en bien	47
Chapitre V : De bonnes aptitudes de communication	59
Chapitre VI : En avant toute !	65

Chapitre I : Travaillez à votre amélioration

Ne vous ancrez pas dans la médiocrité

Le véritable succès dans la vie ne peut venir que par la non-reconnaissance de la médiocrité. Vous devez toujours vous efforcer d'atteindre et de tirer le meilleur parti possible de la vie. Le succès dans la vie dépend de l'autodiscipline que l'on s'est imposé, de la faculté de ne pas céder devant le premier obstacle rencontré, d'éviter de s'engager dans un projet qui ne vous emballer pas, et de toujours chercher à aller plus loin dans vos possibilités. Vous serez surpris de découvrir ce que vous êtes capable de réaliser, et c'est cela qui fait la différence entre les gagnants et les perdants, autrement dit entre le succès et l'échec.

Tous les gens disent qu'ils veulent réussir tout ce qu'ils entreprennent dans la vie, mais très peu sont disposés à aller au bout de leurs idées et atteindre leurs objectifs. C'est pourquoi certains d'entre nous réussissent dans la vie lorsque d'autres échouent. Dans quelle mesure êtes-vous prêt à réaliser vos rêves, est-ce que vous avez réellement envie de le faire ? Cela signifie pour vous qu'il faut savoir si vous êtes entièrement disposé à réussir juste ce qu'il faut, ou si vous êtes prêt à aller tout au long de l'année à la recherche d'un statut supérieur et devenir quelqu'un de meilleur, quelqu'un d'exceptionnel.

Chacun de nous entame ses projets avec les meilleures intentions afin de parvenir aux buts qu'il s'est fixés. Lorsque nous prenons enfin le départ pour nous lancer vers notre objectif, à peine le premier obstacle rencontré, nous ne trouvons plus l'énergie nécessaire pour poursuivre. Au lieu de nous arrêter pour reprendre des forces, nous finissons par nous épuiser et allons dans tous les sens, sans aboutir à aucun résultat.

Par contre, ceux qui ont la rage de vaincre savent qu'avec un petit effort supplémentaire au moment voulu, une pause pour reprendre le souffle durant l'effort, suivie d'un sprint final pour devancer leurs concurrents jusqu'à la ligne d'arrivée, ils finiront par connaître la gloire et le vrai succès dans la vie.

Il va de soi que tous ceux qui réussissent ne se contentent pas de stimulations. Tous les gagnants disposent d'une stratégie qu'ils sont disposés à mettre en application avec souplesse. Chacun de nous doit pouvoir s'adapter à tous ces événements inattendus lorsqu'ils

viennent à se produire et surtout veiller à réagir avec intelligence aux événements inattendus, savoir les contourner ou les résoudre, mais surtout rester dans la course.

Donnez le meilleur de vous-même

Voici quelques conseils pour vous rappeler de ne jamais vous contenter de faire dans la banalité, mais de faire ce qu'il y a lieu de faire pour arriver à vos objectifs, quel que soit le projet :

- Peu importe l'importance ou la taille du projet, mettez-y tout votre cœur pour le réaliser ;
- Si vous pensez que vous avez accordé le meilleur de vous-même à votre projet, marquez un temps d'arrêt et posez-vous la question suivante : "puis-je faire mieux que ça ?" ;
- Planifiez minutieusement votre projet tout en restant toujours disposé à y apporter les modifications nécessaires et à faire face à l'inattendu ;
- Il est bon et recommandé de marquer des pauses de temps à autre pour se ressourcer et revenir dans la course avec un souffle nouveau, et continuer jusqu'à atteindre l'objectif tracé en qualité de gagnant.

Offrez-vous un regain de bonne humeur et de vitalité

Il existe de nombreux petits changements que nous pouvons opérer dans nos vies qui peuvent booster notre humeur, tels que stimuler notre joie de vivre, illuminer notre journée, apporter un sourire et rendre la vie un peu plus facile que d'accoutumée.

En procédant seulement à quelques petits changements et en vous accordant ne serait-ce que 5 minutes de votre journée, vous seriez surpris par la différence que cela peut apporter. Il ne s'agit en aucun cas de faire dans l'excentrique, juste quelque chose que vous pouvez faire tous les jours.

Voici quelques conseils qui vous aideront à améliorer votre humeur de façon rapide, et surtout être en mesure de le faire autant de fois que vous vous sentez déconnecté du monde qui vous entoure ou quand il vous arrive de vous sentir déprimé.

Si vous avez 5 minutes de libre, vous pouvez :

- Retirer de la liste de votre emploi du temps quotidien ce que vous avez déjà réalisé et complètement finalisé afin de le rayer de la liste ;
- Vous peser et manger une de vos 5 portions quotidiennes de fruits ou de légumes ;
- Vous regarder dans le miroir en vous amusant à faire autant de grimaces différentes que possible en 5 minutes ;
- Lire les bandes dessinées dans votre journal quotidien ;
- Prendre une douche rapide ou au moins vous rafraichir le visage ;
- Vous faire plaisir en vous parfumant avec un de ces parfums ou déodorants coûteux achetés récemment et dont vous appréciez la fragrance.

Si vous avez 15 minutes à vous accorder, vous pouvez :

- Mettre de l'ordre dans votre bureau ou un endroit de votre maison en le désencombrant et en le débarrassant des choses inutiles ;
- Vous offrir un masque hydratant ;
- Changer de vêtements et prendre le temps de vous admirer ;
- Faire quelques exercices ou étirements faciles et rapides ;
- Lire quelques pages d'un livre ou d'un magazine que vous appréciez ;
- Vous asseoir et déguster un grand cocktail aux fruits frais ou "Smoothie", en savourant l'instant présent ;

- Faire une liste de toutes les personnes avec lesquelles vous n'êtes pas entré en contact en prévoyant un moment pour appeler chacune d'entre elles ;
- Noter sur votre journal tous ces instants qui vous ont procuré du plaisir dans la journée ;
- Trouver un endroit confortable afin de vous accorder une petite évasion, en fermant les yeux et en profitant du silence ou du bruit de la pluie qui tombe ou des chants d'oiseaux.

Si vous arrivez à vous consacrer 30 minutes, vous pouvez :

- Appeler un de vos amis avec qui vous n'avez pas parlé depuis un moment et papoter afin de vous mettre à la page sur tous les derniers potins ;
- Consulter votre ordinateur pour trouver des idées pour vos vacances d'été ;
- Faire couler un bain moussant dans une baignoire avec votre gel douche préféré ;
- Écouter votre CD préféré ;
- Aller faire du shopping dans votre magasin préféré en vous faisant plaisir ;
- Faire une promenade et saluer toutes ces personnes que vous allez rencontrer ;
- Vous asseoir après avoir éteint le téléviseur, le téléphone et tout ce qui pourrait vous déranger et profiter de la paix et de la tranquillité procurées par le silence pendant une demi-heure ;
- Planifier un repas romantique tranquille ;
- Ecrire une lettre à quelqu'un de particulier et l'envoyer par le biais de la poste ;
- Découvrir une nouvelle recette sur internet et prévoir le moment pour la préparer pour le dîner, par exemple ;
- Remplacer ces anciennes photos de votre album par des photos plus récentes et d'actualité.

Conseils pour sortir de la routine

Avez-vous l'impression d'être coincé dans votre vie ? Avez-vous le sentiment que le monde semble se refermer autour de vous ? Ajouté à cela, êtes-vous en train de reproduire la même chose jour après jour ? Si cela ressemble à la vie que vous menez actuellement, vous êtes probablement coincé dans une routine sans le savoir, cela ressemble fortement à une voie sans issue.

Se retrouver coincé dans une routine peut vous entraîner vers le bas en peu de temps, et vous rendre déprimé, ou vous donner l'impression que la vie que vous menez ne représente aucun intérêt, que vous avez cessé de profiter pleinement. Vous finissez ainsi par devenir apathique sans même le réaliser, jusqu'à ce qu'un jour vous vous demandiez ce qui s'est réellement passé et quand.

Pour beaucoup d'entre nous, notre vie quotidienne est régie par une forme de routine que nous ne pouvons pas éviter ; travailler 8 heures par jour, emmener les enfants à l'école tous les matins, cela devient la routine de la vie quotidienne pour la plupart, et ne peut pas être modifié. Une autre raison qui se cache derrière la routine est cette barrière dite de sentiment de sécurité ; nous nous confortons dans nos vies et nous développons un sentiment de sécurité inconsciemment, alors pourquoi changer ?

Cependant, cette routine peut couper les ailes à nos aspirations les plus profondes, à laisser libre cours à un sentiment de précarité et commencer à nous causer des soucis avec nos relations, notre travail et dans notre vie quotidienne d'une manière générale, et peu à peu nous sombrons dans la mélancolie. C'est à ce moment-là qu'un changement est nécessaire ; il est temps de remonter la pente et de recommencer à aimer la vie.

Voici quelques conseils pour vous aider à reprendre le contrôle de votre vie et sortir de la routine.

- Faites tous les jours au moins une chose différente de votre routine quotidienne, vous accorder une courte pause, faire une promenade, lire un chapitre d'un livre ou tout autre quelconque distraction ou passe-temps que vous aimez particulièrement ;
- Trouvez-vous un nouveau passe-temps. Prenez du temps pour faire ce que vous aimez faire, tout simplement ;

- Améliorez vos habitudes alimentaires en fractionnant vos repas. Essayez une recette différente, allez à la découverte d'autres cultures culinaires en improvisant différentes sorties ;
- Sortez et rencontrez de nouvelles personnes. Il existe de nombreuses façons d'y parvenir, par exemple vous inscrire dans une salle de gym, un club sportif, ou carrément en assistant à une classe de développement personnel ou à une quelconque association de loisir ;
- Adoptez une autre façon de travailler, si possible, marchez ou commencez à faire du vélo également. Non seulement cela contribuera à briser votre routine, mais vous serez, de plus, en meilleure forme que d'accoutumée ;
- Pratiquez un nouveau sport. Il existe de nombreux types de sports qui permettent de vous faire retrouver la forme avec des séries d'exercices modérés adaptés à votre cas ;
- Introduisez des petits changements dans votre quotidien, faites quelque chose de tout à fait nouveau chaque jour, commencez par de petites réalisations et faites de plus en plus grand ;
- Si toutefois vous êtes retenu à la maison avec des enfants, modifiez votre routine tout au long de la journée, alternez vos tâches ménagères en dérangeant l'ordre établi ;
- Procédez à de petits changements autour de la maison ou de votre espace de travail ;
- Mettez de l'ordre dans votre domicile ou votre lieu de travail en les désencombrant. Le désordre autour de nous a tendance à nous déprimer, apprenez à avoir le minimum, à vivre dans le minimalisme, c'est-à-dire à profiter de l'essentiel.

Soignez votre corps et votre mental

Alors que la majorité des gens essayent activement de prendre soin de leur santé physique en faisant des exercices et en suivant un bon régime diététique, ils voudraient également savoir comment maintenir un bon état de santé mentale.

Voici quelques conseils pour une excellente façon de prendre soin de soi :

- Prenez soin de votre corps - nous faisons des exercices physiques pour améliorer notre santé physique, nous devrions aussi le chouchouter un peu par un bon massage après une dure journée de travail lorsque vous serez fatigué et stressé ou bien plus simplement en faisant quelques étirements pour en soulager tous les muscles et les dénouer ;
- Prenez du temps pour vous - ressourcez votre corps et votre âme en vous accordant au moins 5 minutes de paix et de solitude en fermant vos yeux et en respirant profondément. Plus vous vous accorderez du temps en dehors de votre travail et mieux vous vous sentirez ;
- Laissez votre enfant intérieur se manifester - rappelez-vous combien la vie était plus simple alors que vous étiez enfant ; n'hésitez pas à vous replonger dans votre enfance pour un court moment. Faites ce que vous aviez l'habitude de faire durant votre enfance, cela pourrait être n'importe quoi, faire du patin à roulettes, vous coucher sur le dos et essayer de retrouver des formes dans les nuages, effeuiller une marguerite "elle m'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout", ou simplement jouer à la balançoire ;
- Réconfortez-vous - nous avons tous quelque chose qui nous rassure dans les moments où nous en avons le plus besoin, un petit quelque chose qui nous fait éprouver un sentiment de sécurité. Prenez le temps de vous reconforter de temps à autre. Asseyez-vous devant le feu crépitant d'une cheminée et regardez les flammes vaciller et danser, relaxez-vous dans un bain chaud moussant avec la lumière tamisée des bougies, ou simplement enveloppez-vous dans votre couette préférée, votre parfum délicat habituel embaumera la pièce et vous pourrez vous détendre en toute quiétude ;

- Insérez un peu de fantaisie dans votre vie - prenez le temps de passer de votre monde à un autre, cela pourrait être par le biais de la lecture d'un livre passionnant, d'un magazine ou d'un bon film ou, pourquoi pas, la visualisation positive, naviguez dans votre propre monde fantastique et secret, créé par votre propre imagination ;
- Offrez-vous une journée pleine de santé - accordez-vous la liberté de faire tout ce que vous aimez durant une journée entière, ne faites absolument rien, et surtout ne culpabilisez aucunement d'avoir mis de côté ce que vous auriez dû faire. Il suffit juste de vivre la journée comme vous l'avez décidé ;
- Redécouvrez la nature - reconnectez-vous avec le monde naturel qui vous entoure en faisant une longue promenade dans le parc, prenez le temps d'apprécier la verdure qui vous entoure, le bleu du ciel et émerveillez-vous devant les formes étranges et merveilleuses des nuages qui se déplacent au gré des vents dans le ciel ;
- Faites ce que vous avez toujours voulu faire et que vous avez toujours reporté. Cessez de remettre ce projet à plus tard, profitez de cette journée particulière pour le faire.

Il s'agit là de quelques façons qui peuvent contribuer à améliorer votre bien-être lorsque vous prenez soin de votre santé mentale. Ayez l'esprit ouvert et prenez plus conscience de votre corps et de votre mental, vous découvrirez de nombreuses autres façons de prendre soin de votre santé mentale, ce qui vous conduira à vous rendre plus heureux et en meilleure santé.

Prenez soin de vous

Prendre soin de soi signifie manger sainement, faire de l'exercice tous les jours et apprendre à se détendre lorsque c'est nécessaire, ainsi que prendre soin de sa santé mentale. Ce n'est que lorsque notre corps et notre esprit sont en adéquation parfaite que nous pouvons nous sentir en pleine forme physique et en bonne santé, sachant qu'il existe de nombreuses façons de prendre soin de soi et de mener non seulement un mode de vie plus sain, mais aussi arriver à être plus heureux.

- Apprenez à exprimer vos sentiments, un problème partagé est un problème à moitié résolu. Cherchez la personne en qui vous pouvez avoir une totale confiance et vous

pourrez vous confier et vous soulager. Tout au moins, exprimez vos sentiments en les écrivant dans votre journal quotidien ;

- Ne vous mettez pas dans une position d'infériorité ; en vous comparant aux autres, vous vous sous-estimez, cela peut vous mener à avoir une faible estime de vous-même ou même arriver à développer des sentiments de jalousie ;
- Prenez le temps de faire quelque chose que vous aimez de façon particulière. En prenant une demi-heure dans la journée pour vous-même, vous vous prouvez que vous le méritez ;
- Lorsque certaines choses vous dépriment, n'oubliez jamais de sourire, voyez toujours le bon côté des choses, cela vous permettra de réduire considérablement la tension ;
- Faites appel à toutes les méthodes d'aide personnelle qui vous paraissent les plus adaptées à la situation pour vous aider à vous détendre plus facilement. Il existe une multitude de méthodes qui peuvent contribuer à vous relaxer, comme écouter vos CD audio favoris, faire de la lecture, visionner des DVD, faire de l'exercice physique, ou bien des séances de méditation ou de yoga. Afin d'être heureux et en bonne santé, vous devez être en mesure de libérer tout le stress avant même de lui permettre de s'installer et s'accumuler ;
- Ne permettez à personne de vous mettre sur un piédestal ; cela vous amènera à croire que vous avez laissé tomber quelqu'un lorsque les choses ont mal tourné ;
- Si votre travail vous donne l'impression d'être dévalorisé, demandez-vous si ce job vous correspond vraiment. Il est également important de garder à l'esprit qu'il y a des choses que les gens n'aiment pas particulièrement dans leur travail. Tenez compte des bons et des mauvais côtés et déterminez leur importance ;
- N'oubliez pas de vous accorder de courtes pauses tout au long de la journée, Sur votre lieu de travail, profitez pour faire quelques exercices d'étirement des bras, des jambes et du dos, en profitant du moment où vous prenez votre pause ;
- Apprenez à avoir une attitude plus positive dans votre vie, si vous estimez que quelque chose ne vous plaît pas dans votre quotidien, demandez-vous ce que vous devez faire pour arriver à apporter des changements positifs ;

- Faites de l'exercice tous les jours, les exercices vous aideront à vous prémunir des maladies en vous maintenant en bonne forme physique, à mieux dormir et à vous débarrasser du stress ;
- Mangez de façon diététique et raisonnablement, soignez votre alimentation en associant beaucoup de fruits et de légumes frais dans vos menus, tout en réduisant les aliments gras, le sel et l'amidon ;
- Tenez un journal ; cela peut vous être bénéfique de plusieurs façons en vous permettant de gérer vos pensées et sentiments en toutes circonstances ;
- Fixez-vous des objectifs réalistes que vous pourrez atteindre.

Chapitre II : Faire face aux problèmes de la vie

Prenez les événements avec plus de légèreté

Ne pas laisser les événements nous envahir et ne pas prendre au pied de la lettre est la réponse à une vie heureuse et sans stress. Les problèmes finissent par nous submerger lorsqu'on ne prête pas attention à la quantité de stress qui s'accumule, comme le fait de se préoccuper de choses sans importance et passer notre temps à entretenir des rancunes inutiles.

Cependant, lorsque ce genre de choses s'accumule, nous sommes envahis et pris à la gorge, il est indispensable de réagir en utilisant toutes les techniques existantes pour ralentir cette situation, comme se détendre et prendre la vie comme elle vient, avant que nos sentiments nous submergent.

Si nous n'apprenons pas à prendre les choses avec philosophie en y ajoutant un peu d'humour et ne pas nous inquiéter de chaque petite chose, alors le stress devient quelque chose de quotidien et s'installera, entraînant un effet désastreux sur notre santé. "Burn-out" est le terme qui est couramment utilisé dans ces situations, on peut souffrir de burn-out à cause d'une pression trop grande au travail, d'un style de vie malsain ou par certains traits de personnalité qui sont des facteurs à ne pas négliger. Les symptômes du burn-out peuvent être variés, mais tous ont le même effet néfaste sur la santé et le bonheur à long terme ; vous devez changer cette situation en vous attaquant aux causes.

Une perte d'énergie physique

Si vous êtes continuellement confronté au stress, cela peut avoir un effet désastreux sur votre corps et votre esprit. Cela vous donnera l'impression d'être en manque d'énergie à tout moment et d'être totalement en situation de léthargie. Vous serez dans l'incapacité de maintenir votre attention sur les intérêts acquis dans le passé ou même de maintenir le niveau de vie sociale bâti durant toutes ces années passées et même la pensée de sortir du lit pourra vous sembler comme quelque chose d'insurmontable.

Frustration

Le stress mène généralement à la frustration parce que vous pouvez vous sentir triste sans aucune raison particulière, vous risquez de devenir impatient ou même de changer d'humeur de façon négative, cela vous conduira à penser que vous perdez le contrôle de votre vie ou que vous n'êtes plus en mesure de la contrôler.

Problèmes dans les relations

Vous pouvez constater que vous êtes en train de laisser les relations vous échapper, cela peut être dû à la perte de patience avec les gens qui gravitent autour de vous, que vous avez moins d'intérêt pour les autres ou que vous êtes dans l'incapacité de vous mélanger avec des personnes que vous aimez .

Une perspective pessimiste

Lorsque vous ressentez de l'épuisement, il devient de plus en plus difficile pour vous de rester enthousiaste, vous perdez le goût à la vie et aux choses que vous faisiez et aimiez auparavant, vos pensées deviennent de plus en plus négatives alors que vous étiez positif, et il vous semble plus difficile de voir le bon côté des choses quelle que soit la situation.

Prendre la vie comme elle vient en y ajoutant un grain de sel vous semble presque impossible, et vous êtes enclin à laisser la moindre petite chose vous encombrer alors qu'il faut laisser courir les choses, et progressivement une routine dévastatrice s'emparera de votre quotidien.

Conseils pour éviter l'épuisement professionnel

Il est essentiel que vous connaissiez des stratégies de gestion du stress telles que la méditation et les techniques de relaxation.

- Faites suffisamment d'exercice physique chaque semaine ;

- Soignez votre alimentation, assurez-vous que vous mangez de façon saine et intelligente ;
- Accordez-vous du temps pour vos affaires personnelles tous les jours ;
- Apprenez à hausser les épaules et vous débarrasser de tout ce que vous ne pouvez pas changer, vous n'êtes pas responsable de tout ;
- Chaque jour, faites une chose que vous aimez ;
- Dans un moment particulièrement stressant, détendez-vous au mieux, faites quelques respirations lentes et profondes en comptant jusqu'à 10.

Faire face aux problèmes quotidiens

Nous rencontrons tous des problèmes qui affectent notre vie et nous devons y faire face. Cependant, c'est la façon dont nous réagissons qui peut faire toute la différence. Des problèmes peuvent survenir dans la vie par des erreurs que nous avons faites ou par des circonstances imprévues indépendantes de notre volonté, et quelle que soit la façon dont ils croisent notre chemin et font irruption dans notre vie, nous devrions les traiter de la même manière.

Gardez le contrôle

Il existe des moyens fondamentaux pour nous aider à surmonter les problèmes de façon rationnelle et avec moins de difficultés quand ils nous tombent dessus, mais le plus important de ces moyens à mettre en œuvre est de conserver le contrôle de vos pensées et de vos sentiments, et surtout de ne pas agir ou décider dans la précipitation.

Rappelez-vous que le fait de s'inquiéter et se fâcher à propos de n'importe quelle situation n'y changera rien, le problème ne s'évanouira pas comme par enchantement. Essayez de penser aux problèmes en les considérant comme des défis, des tests mis sur votre parcours pour voir vos capacités à réagir et la manière dont vous allez les traiter et les surmonter.

Tout dépend de la façon dont nous réagissons face aux problèmes, notre état émotionnel peut nous aider à traiter les problèmes auxquels nous sommes confrontés si toutefois nous le voulons bien. Si vous avez tendance à vous inquiéter lorsque des problèmes surgissent et à baisser les bras jusqu'à laisser la dépression s'installer, vous serez pris dans une tourmente et vous traverserez des moments difficiles, et ils seront plus difficiles à surmonter qu'en situation normale.

La première chose essentielle est que vous n'avez pas besoin d'essayer de comprendre les causes fondamentales du problème afin de le résoudre et de le régler. Si seulement j'en connaissais la raison ! C'est certainement la première question que beaucoup d'entre nous se posent à la première difficulté, et même si la réponse leur était offerte, cela ne changerait rien à la situation actuelle.

La solution au problème qui vous concerne ne vous est pas offerte d'emblée, c'est la façon dont vous devriez réagir et réfléchir qui doit vous importer plus que tout, ne dépensez pas cette énergie capitale à essayer de comprendre le pourquoi de la chose, concentrez vos efforts sur la recherche de la solution.

Ne consacrez pas plus de 20 % de votre temps à réfléchir sur le problème qui se présente inopinément jusqu'à vous distraire à vous demander pourquoi et comment. Il est plus intelligent de dépenser les 80 % de votre énergie pour trouver une solution au problème. La seule question que vous devez vous poser à ce moment-là est "Que vais-je faire pour régler ce problème ?»

Lorsque les problèmes vous abattent

Si les problèmes vous dépriment, souvenez-vous que chaque jour est un nouveau jour. Si vous avez des problèmes aujourd'hui, cela ne veut pas dire que vous en aurez demain.

Il est temps de laisser le passé où il est et de vous concentrer sur l'avenir qui sera chaque jour meilleur.

Pour vous remettre du blues, demandez-vous « que se passe-t-il dans ma vie en ce moment pour lequel je dois me sentir reconnaissante ? » En prenant le temps de vous asseoir un moment afin de réfléchir profondément à cela, quel que soit le nombre de problèmes que vous

semblez avoir en ce moment, il y a toujours une chose pour laquelle vous devriez vous sentir reconnaissant.

Résoudre les problèmes, c'est d'abord comment vous les voyez. Affrontez-les et restez concentré jusqu'à trouver la solution au problème du moment, ensuite mettez toute votre énergie afin d'éradiquer ce souci et l'éliminer de façon définitive.

Comment affronter les mauvais jours

Chaque fois que vous pensez avoir passé une mauvaise journée pour une raison quelconque, efforcez-vous de réfléchir afin d'en déterminer la cause. Prenez le temps nécessaire pour une analyse profonde sur le problème survenu, mais sans focaliser sur la misère ou le malheur qui vous a frappé durant cette mauvaise journée.

Vous allez penser que les événements malheureux vécus, ainsi que les mauvaises expériences de la journée vont vous poursuivre, vous provoquer des moments de stress mental et même une petite dépression, paralyser vos émotions en les privant de leur énergie habituelle, tuer votre enthousiasme pour la vie et gâcher tous ces petits plaisirs qui vous sont si chers dans la vie.

En bref, vos pensées négatives vont prendre le contrôle de votre esprit et peuvent rendre votre mauvaise journée pire qu'elle ne l'est en réalité. Sans aucun doute, ce sera précisément ce qui risque de se passer si vous capitulez face à ces désastreuses conséquences, pas autrement.

Par contre, si vous prenez le contrôle de la situation, vous devenez plus apte à concevoir des moyens de battre le blues de ce mauvais jour particulier, et pour les jours à venir.

Puisque les pensées et les émotions négatives ont tendance à vous submerger lors d'une mauvaise journée, vous pouvez penser à des stratégies pour les contrecarrer. Occupez-vous à un travail physique vigoureux ou faites une longue marche ou allez nager. Il est également recommandé de sortir tout simplement et vous asseoir quelque part pour observer la nature dans tous ses états, ses plantes, fleurs, arbres ou le coucher de soleil. Lisez un livre agréable, regardez un film amusant ou faites quelque chose qui vous éloigne et détourne votre esprit de la mauvaise situation, de préférence à la fois physiquement et surtout mentalement.

Le bon vieux temps

Rappelez-vous la belle époque qui a illuminé votre vie, toutes les expériences heureuses qui ont éveillé vos esprits ainsi que tous ces amis et proches parents si chers, qui vous ont apporté joie et rire dans votre vie. Pensez aux bonnes choses de votre vie et soyez reconnaissant de toutes les bonnes choses qui vous ont été accordées. Mettez en comparaison une série de mauvais jours devant tous ces jours heureux et tirez-en les conclusions nécessaires, vous serez heureux de constater que les mauvais jours sont insignifiants comparés aux jours ensoleillés.

Ne vous morfondrez pas dans votre mauvaise humeur et vos émotions négatives, vous risquez de plonger dans un chagrin profond. Une mauvaise journée ne peut en aucune manière se transformer en une bonne journée juste en rageant dessus et en déprimant. Rappelez-vous qu'une mauvaise journée n'est qu'une journée dans un calendrier. Une mauvaise journée peut laisser quelques cicatrices et stigmates sur votre esprit et votre corps, mais il est important de se rappeler que la douleur n'est que temporaire et vite oubliée.

Le temps a une grande particularité, c'est un grand guérisseur par l'effet de l'oubli. Une fois la mauvaise journée passée, il suffit d'en ignorer ses aspects négatifs. Au lieu de cela, méditez profondément sur le côté positif du mauvais événement qui a gâché votre journée, cela aurait pu être plus dramatique. Peut-être même que cela pourrait être une excellente expérience pour l'avenir. Vous saurez exactement comment et quoi faire pour éviter de vous retrouver dans la même situation.

Cela ne signifie pas que vous allez vous mettre à penser à vos objectifs, vos relations personnelles, votre carrière professionnelle ou votre avenir dans sa globalité durant une mauvaise journée. Cette journée en particulier n'est pas la plus recommandée pour prendre des décisions importantes concernant votre vie future, de telles décisions demandent à être prises dans la sérénité et ne peuvent en aucun cas être prises dans ce genre de situations, vous manquerez d'objectivité, vue l'ambiance sombre de la journée. Attendez d'être dans de meilleures dispositions pour décider des choses importantes où vous retrouverez toutes vos capacités de discernement et votre sang-froid.

Il existe une formule toute simple qui vous aidera à dépasser votre mauvaise journée, à atténuer vos peines et vous apaiser en discutant avec vos amis proches ou confidents de toutes ces choses qui vous ont causé des soucis. En impliquant vos amis proches pour vous

soulager en discutant de vos problèmes, vous surmonterez certainement votre mauvaise journée en obtenant quelques réconforts et conseils appropriés.

Toutes ces mesures, ou juste une partie d'elles, faciles à adopter et à mettre en œuvre vous aideront à vous soulager lors d'une mauvaise journée.

Comment surmonter les déceptions

Peu importe à quel point nous essayons de rester positifs devant toutes les situations qui se présentent à nous, nous finissons tous par devoir faire face à des déceptions à un moment de notre vie. Nous planifions des projets en nous fixant des objectifs afin de bien les mener dans la vie, mais indépendamment de tout, même si nous donnons le meilleur de nous-mêmes, les choses ne se passent pas comme prévu et là, obligatoirement, la déception s'installe.

La déception en soi n'est pas particulièrement une mauvaise chose, c'est comment nous choisissons de la gérer qui peut faire la différence. Si nous acceptons simplement l'échec et laissons la déception nous envahir et s'en aller rapidement, nous ne subissons pas de conséquences néfastes. C'est seulement lorsque nous baissions les bras en permettant à la déception de s'installer et de l'accepter comme une fatalité que les sentiments négatifs nous submergeront.

Les différentes déceptions dans la vie peuvent nous être bénéfiques parce qu'elles nous permettent de grandir, de nous développer et d'apprendre à mettre en pratique nos pensées positives, de toutes les traverser sans encombre, une à une, et d'en sortir grandis et enrichis de quelques expériences nouvelles, ce qui contribuera à nous faire comprendre ce que la vie nous réserve, dans sa diversité.

Voici quelques conseils pour vous aider à gérer et à surmonter la déception lorsqu'elle surgit.

- Il est important de réaliser que le chagrin, le stress, l'anxiété, la peur, la douleur et la souffrance sont des choses naturelles que nous devons obligatoirement traverser tout au long de notre vie, et c'est la manière dont nous gérons tous ces sentiments qui fera que nous nous en sortirons ;

- Des membres de votre famille ou des amis proches pourraient vous causer des déceptions, rappelez-vous alors que tout le monde est vulnérable. Vous ne pouvez pas toujours obtenir ce que vous attendez de vous-même, vous ne pouvez donc pas exiger des autres qu'ils soient parfaits ;
- Lorsque les circonstances de la vie vous mettent face à une déception quelconque, au lieu de la considérer comme une mauvaise chose, faites-lui face en la considérant beaucoup plus comme un test ou un défi.

Si les choses tournent mal, prenez le temps d'analyser la situation, voyez ce que vous pouvez en tirer comme enseignements et n'en faites plus une fixation.

- S'il vous arrive de vous trouver constamment devant une montagne de difficultés lorsque vous essayez d'atteindre des objectifs à long terme, rappelez-vous qu'il ne peut y avoir d'échec, sauf si vous abandonnez. Persévérez donc jusqu'à l'aboutissement de votre projet ;
- Si vous estimez que vous allez droit vers une impasse, arrêtez-vous immédiatement et changez de direction. En restant flexible, vous pouvez parvenir au bout de votre mission quels qu'en soient les moyens ;
- N'espérez pas de la vie plus que ce que vous êtes en mesure de mettre en œuvre, si vous ne vous êtes pas fixé des objectifs au-dessus de vos possibilités, vous ne serez pas déçu ;
- Si vous éprouvez des difficultés à surmonter les déceptions, il peut être utile d'en parler, vous prendrez conscience que vous n'êtes pas seul à affronter les déceptions ;
- La patience peut vraiment être perçue comme une bénédiction quand il s'agit de faire face à la déception. Il suffit de laisser ces sensations indésirables vous traverser et ne pas vous y arrêter plus que cela, et de vous remettre immédiatement sur la bonne voie ;
- Ne vous laissez surtout pas tenter par des ambitions démesurées, si vous êtes à la recherche de la perfection de façon constante, vous serez déçu à coup sûr.

Gérer la jalousie

La jalousie est une émotion qui peut avoir de graves conséquences dans une relation. La jalousie est une émotion négative qui fait souffrir beaucoup d'entre nous dans une certaine mesure. C'est un sentiment plein d'émotions telles que la colère, la douleur, la dépendance et le manque de confiance en soi. Le manque de confiance provient de la crainte de perdre quelque chose, d'en être dépossédé, alors qu'en fait, cela devient une réalité à cause de notre comportement et de nos actions.

Alors, comment nous guérir de la jalousie, quels sont les moyens à mettre en œuvre pour y remédier ?

- Devenez indépendant - vous ne devez vraiment compter que sur vous-même et ne jamais développer une quelconque dépendance à l'égard d'une personne, et continuer à développer votre autonomie personnelle et sur ce que vous avez et non pas ce que vous n'avez pas.
- Gagnez en confiance ! Faites-vous plaisir en adoptant une nouvelle coiffure, ou en passant une journée dans un SPA ou en vous offrant une nouvelle tenue, faites quelque chose pour booster votre confiance en vous. Si votre capital confiance est très faible, suivez des cours pour vous affirmer davantage.
- Énumérez toutes ces choses qui pourraient attiser votre jalousie : posez-vous un instant et soyez franc envers vous-même en admettant ce qui vous rend jaloux, faites-en la liste et soyez lucide et ouvert dans votre pensée. Est-ce que ce sont des choses stupides qui vous rendent jaloux ? Sont-elles si importantes ?
- Discutez de vos craintes avec la personne qui suscite votre jalousie. Cette personne fait-elle les choses intentionnellement pour vous rendre jaloux ? Ou peut-être même sans le réaliser ? Si la personne tient vraiment à vous, elle fera tout pour changer son comportement, particulièrement si elle n'était pas consciente qu'elle vous causait ce sentiment de jalousie.
- Faites une bonne et honnête évaluation de vous-même - être honnête envers vous-même et admettre que vous pourriez avoir des problèmes d'estime ou de confiance en

vous, cela pourrait être une révélation capitale, et cette autoévaluation constitue la première étape pour changer votre façon de penser.

- Observez soigneusement la personne envers qui vous développez des jalousies - regardez-la de façon honnête et objective, déterminez ce que vous n'aimez pas chez elle et ce qui vous plaît. Soyez réaliste dans votre façon de penser.
- N'aggravez pas vos sentiments - à moins que la jalousie soit grave ou qu'elle se soit manifestée depuis longtemps, il y a de fortes chances qu'elle soit éphémère et peut avoir été provoquée par plusieurs raisons tout à fait insignifiantes, et avec un peu de chance ces sentiments finiront par s'apaiser et vous quitter définitivement, et votre situation se calmera. En attendant que cela se produise, essayez de garder vos sentiments sous contrôle et ne les laissez pas aller dans tous les sens.

Il existe de nombreuses méthodes d'aide personnelle qui peuvent être utilisées pour aider les personnes qui souffrent de jalousie sévère telles que suivre des cours d'hypnothérapie, écouter vos CD audio préférés, faire de la lecture variée comme les livres, magazines, ou toute autre technique qui peut vous aider à vous détendre et vous apaiser, particulièrement durant ces moments où la jalousie frappe sans crier gare.

Survivre au cafard hivernal

Alors que les journées ensoleillées de l'été semblent lointaines, voilà l'hiver qui prend le relais avec ses matins sombres et froids qui mettent beaucoup d'entre nous dans une situation de déprime saisonnière dite "blues des journées d'hiver". La dépression hivernale ou le blues hivernal est également connu sous le nom de TAS, trouble affectif saisonnier ; c'est un syndrome connu pour affecter des millions de personnes et cela va de quelques symptômes bénins aux plus sévères.

La question que l'on viendrait à se poser est de savoir comment reconnaître les symptômes de ce syndrome inconnu qu'est le TAS (trouble affectif saisonnier) ? Et surtout quoi et comment faire pour vous permettre de survivre aux blues de l'hiver ? Les symptômes varient d'une personne à une autre et affectent certains d'entre nous plus que d'autres ; cependant les symptômes énumérés ci-dessous sont les plus communs avec une gravité plus ou moins importante.

- Les problèmes de sommeil sont les plus fréquemment cités. En général, les personnes concernées par ce syndrome dorment plus que la normale, et n'arrivent pas à se sentir en forme même avec cet excès de temps passé à dormir. Le sentiment de ne pas vouloir sortir du lit, ainsi que le besoin de faire une sieste pendant la journée sont également des situations communes à ce syndrome.
- Parmi les personnes concernées par cette situation, beaucoup d'entre-elles mangent de façon inconsidérée durant les mois d'hiver avec un besoin de glucides particulièrement élevé ; cela se traduit bien entendu par une accumulation indésirable de poids supplémentaire.
- Une dépression saisonnière s'installe très souvent avec les jours et les nuits plus sombres et plus froids.
- Souvent un sentiment de désespoir et de tristesse peut affecter la personne en lui donnant des sensations d'être «hors de tout», et même sombrer dans la mélancolie et pleurer pour des raisons tout à fait insignifiantes.
- D'autres symptômes qui caractérisent ce particulier syndrome tels les problèmes sociaux et relationnels, peuvent surgir aussi et se glisser dans le quotidien, la personne concernée se retrouvera à brusquer son partenaire, et pourrait même lui montrer des signes d'agacement et de lassitude et éviter les sorties avec les amis.
- Un sentiment de léthargie s'empare de vous et chaque petite chose à entreprendre devient synonyme d'effort colossal, vous vous sentez de plus en plus fatigué.
- Durant cette saison que beaucoup trouvent déprimante, vous devenez un terrain de prédilection facile aux rhumes et autres maladies ; cela est particulièrement dû à une altération du système immunitaire devant les infections en tous genres.
- Des troubles comportementaux peuvent surgir, en particulier chez les jeunes.

Les symptômes du trouble affectif saisonnier (TAS) commencent généralement à se manifester aux environs du mois de septembre et peuvent s'étaler jusqu'aux environs du mois d'avril, mais les symptômes vont bien sûr augmenter en intensité pendant les mois les plus sombres et les plus froids.

On pense que la principale raison qui est derrière le TAS est le manque de lumière naturelle qui caractérise les mois d'hiver. Bien que les raisons exactes pour lesquelles cela se produit restent inconnues, on estime que la lumière vive affecte la chimie du cerveau. Le traitement utilisé pour les personnes qui sont gravement touchées par le TAS consiste à apporter une forte lumière pendant des séances de luminothérapie durant les mois d'hiver. Des vacances sous une autre latitude avec un climat plus lumineux en hiver ou l'achat d'une source lumineuse artificielle peuvent être recommandées pour atténuer les symptômes de ce syndrome.

Des caissons lumineux ont été conçus pour pouvoir assurer un apport de lumière approprié de l'ordre de 2500 lux au moins, sachant que le lux est la mesure de la luminosité. Pour donner un aperçu sur cette perspective, la luminosité d'un espace de vie normal est de l'ordre de 100 lux, mais cette lumière n'a pas besoin d'être particulière, comme une lumière de jour, d'une lumière à spectre complet ou d'une lumière assortie de couleur. Si vous êtes gravement affecté par le TSA, il existe de nombreux sites Web qui peuvent vous donner des informations spécifiques sur la façon dont la luminothérapie peut vous aider à surmonter le blues de l'hiver et où acheter ces caisses lumineuses.

Signaux indicateurs de stress

Le stress affecte les gens de différentes façons, c'est seulement la gravité des symptômes qui diffère, même si les symptômes réels restent fondamentalement les mêmes. Certaines personnes sont beaucoup plus susceptibles de céder au stress que d'autres, il y a ceux qui perdent leur sang-froid pour des raisons insignifiantes, tandis que d'autres prennent beaucoup sur eux avant de finir par céder au stress et commencer à montrer des signes communs liés au stress.

Le stress peut être distingué en deux catégories distinctes, celui qui se manifeste à court terme et le stress à long terme.

Le stress du court terme est généralement considéré comme tel lorsque la personne est immédiatement confrontée à une situation inhabituelle dans la vie quotidienne, comme un entretien d'embauche, un examen scolaire ou professionnel, ou même lorsqu'il s'agit d'aller chez le dentiste. Même si les symptômes du stress à court terme et ceux du long terme sont totalement identiques, et s'il vous arrive de vivre des situations stressantes à court terme, cette

sensation déplaisante ne vous accompagnera que le jour de l'événement ou juste avant, et finit par se dissiper et disparaître immédiatement une fois ce fâcheux événement passé. Une fois l'évènement oublié, vous retrouvez immédiatement votre sérénité, vous ne pensez plus aux sentiments de stress et d'anxiété et tout finit par rentrer dans l'ordre.

Par contre, le stress à long terme est différent même s'il est caractérisé par les mêmes signes que celui du court terme, seulement la personne touchée doit en supporter les symptômes et vivre avec tous les jours durant, avec l'organisme et l'esprit constamment affectés, sans oublier cette anxiété profonde qui n'en finit pas de se développer, ainsi que ces crises de panique occasionnelles si la personne est livrée à elle-même.

Le stress est un sentiment indésirable facilement identifiable par ses symptômes particuliers comme ci-dessous énumérés, et qui constituent des signes précurseurs d'une façon générale qui annoncent que vous êtes sous l'emprise du stress, à court terme soit-il ou à long terme et peut varier d'une personne à l'autre dans sa gravité :

- Les sentiments de pincements ou de nœuds dans l'estomac ;
- Sensation de sueurs froides, de rougeur ou de chaleur ;
- Votre bouche devient excessivement sèche ;
- Vos pulsations cardiaques augmentent, votre cœur s'emballé et se met à battre beaucoup plus rapidement qu'il ne devrait ;
- Vos mains peuvent devenir froides et être prises de tremblements ;
- Vous perdez toute capacité de concentration, vous ne pouvez même plus penser correctement ;
- Vous ressentez un sentiment de peur déraisonnée ;
- Vous avez l'impression que votre tête est prise dans un étau, comme si une bande d'acier pressait de plus en plus sur votre front ;
- Vous êtes pris d'une sensation de démangeaison intense bien que votre peau ne présente aucun signe ;

- Vous avez du mal à garder votre calme, et vos habitudes de sommeil sont perturbées, vous êtes pris d'épuisement à force de vous réveiller plusieurs fois dans la nuit ;
- Vous dormez, mais vous avez toujours cette sensation de fatigue, comme une impression de ne pas avoir assez dormi ;
- Vous êtes pris de léthargie, votre énergie semble vous abandonner et plus rien ne vous intéresse, pas même éprouver du plaisir pour ces choses déjà réalisées.

Tous ces signaux lorsqu'ils viennent à se déclarer, deviennent de sérieux annonceurs de stress et vous devriez vite adopter des mesures pour éliminer en totalité, ou en partie, ce stress de votre vie et trouver des moyens adéquats pour être en mesure de vous libérer totalement de cet indésirable sentiment d'inconfort de votre corps et votre esprit.

Si votre niveau de stress est particulièrement élevé ou si vous en souffrez à long terme, vous devriez consulter votre médecin pour un avis, car un traitement sera indispensable pour vous remettre sur les rails et vous aider à combattre votre stress.

Signes d'épuisement

L'épuisement est un terme étroitement lié au stress et se produit lorsque votre corps et votre esprit sont simultanément soumis à une fatigue émotionnelle et physique. Si vous avez été constamment soumis à des niveaux de stress élevés pendant une longue période de temps, il peut provoquer des sentiments d'abattement qui finissent par influencer sur tous les aspects de votre vie, vous êtes dans une situation de surmenage dite de burn-out.

L'épuisement est lié à un stress sévère et est différent du stress quotidien. Beaucoup de gens vivent pendant des années avec le stress à long terme sans se retrouver surmenés ou avec un burn-out. Bien que les signes et les symptômes de l'épuisement professionnel puissent être très similaires à ceux ressentis en cas de stress, lorsque vous êtes épuisés ou vous faites un burn-out, vous présentez des symptômes de stress, mais aussi des sentiments d'épuisement émotionnel et de négativité.

Les signes qui indiquent que vous allez droit vers le burn-out sont caractérisés par les symptômes en début de liste et plus vous descendez dans la liste, plus vous êtes dans le burn-out.

- Votre système digestif devient désordonné ;
- Votre tension artérielle tend à grimper ;
- Vous commencez à souffrir de graves maux de tête ;
- Vous êtes pris de grincement de dents régulièrement ;
- Un sentiment de fatigue extrême vous gagne ;
- Vous devenez sujet à de graves problèmes cardiovasculaires pouvant mener même vers une crise cardiaque ;
- Vous pouvez être victime d'un AVC à tout moment ;
- Vous commencez à avoir des sentiments de désespoir et d'impuissance ;
- Vous pouvez ressentir de façon perceptible de la dissociation dans votre comportement ;
- La satisfaction dans votre travail et dans votre vie en général se détériore ;
- Des sentiments de ressentiments profonds s'accumulent ;
- Vous avez l'impression de vous retrouver dans une ornière et qu'il n'y a pas de moyen de vous en sortir ;
- Vous décidez de vous retirer totalement de toute vie sociale et de vous isoler ;
- Vous développez des sensations d'incompétence et d'échec total.

Tous ces symptômes sont le signe d'un burn-out dû à de longues périodes de stress continu et implacable, ils ne sont rien de plus que le résultat d'un esprit fatigué dans une enveloppe corporelle extrêmement fatiguée et usée.

Au moment où l'épuisement professionnel prend possession silencieusement de votre esprit et de votre corps, vos problèmes professionnels s'affichent au grand jour, ainsi que toutes vos

autres relations, conjugales soient-elles comme amicales, et cette situation s'étalera sur tous les aspects de votre "vie de tous les jours".

Afin de prévenir l'épuisement professionnel, il est important de savoir préalablement identifier les symptômes et éliminer autant de stress que possible de votre vie en parallèle. La gestion du stress est essentielle pour prévenir l'épuisement professionnel, et les nombreux symptômes qui le caractérisent peuvent être contenus en utilisant des techniques de gestion afférentes à ce problème.

Pour réduire l'épuisement professionnel ou carrément s'en prémunir, vous pouvez prendre les précautions suivantes en soignant votre bien-être physique, mental et social.

- Demandez à votre médecin de vous faire un bilan de santé complet ;
- Assurez-vous d'adopter un régime alimentaire sain, équilibré et diététique ;
- Pratiquez suffisamment d'exercices physiques quotidiens ;
- Soignez votre sommeil et assurez-vous que vous dormez suffisamment ;
- Apprenez des techniques de relaxation pour gérer le stress et les situations stressantes.

10 signaux clairs indiquant la fin d'une relation

Habituellement, votre instinct est le premier indicateur que les choses ne vont pas bien dans votre relation, vous sentirez que quelque chose est en train de se passer, que la relation est en train de se dégrader et s'est même détériorée.

Peut-être que des sentiments comme la colère et la froideur feront surface, alors qu'auparavant la gentillesse et la chaleur de votre partenaire vous enveloppaient, et cela pourrait constituer les premiers signes que la relation est à bout de souffle et se dirige vers l'échec.

Cela pourrait également n'être qu'un mauvais passage dans votre relation qui finira par s'arranger comme les autres fois.

D'autres signes vous indiqueront si la relation est vouée à l'échec ou si elle survivra :

1. Disputes répétées

Si vous êtes constamment en désaccord sur les moindres détails depuis quelque temps, cela pourrait être le signe que les choses prennent une tournure inquiétante pour l'avenir de votre relation. Cela voudrait tout simplement dire que votre partenaire est maintenant focalisé sur les plus petits défauts, qui l'attiraient pourtant avant, et qu'il trouve prétexte pour se disputer sans raison.

2. Passion qui s'éteint

Si votre vie sexuelle avec votre partenaire était assez épanouie et que cela se dégrade sans raison apparente, cela pourrait signifier que quelque chose ne tourne pas rond. Une baisse d'envie sexuelle est normale après une certaine période et lorsque certaines circonstances interfèrent, mais si votre partenaire ne répond plus du tout à vos avances, cela pourrait être un sévère signe d'avertissement.

3. S'éviter mutuellement

Il est bien entendu impossible d'être toujours ensemble, mais si vous aviez l'habitude de passer beaucoup de temps ensemble, de vous tenir la main ou vous faire des câlins et que cela commence à s'effriter dans la mesure où chacun essaie d'éviter l'autre, cela veut tout simplement dire que vous ne vous appréciez plus et il faut y voir le signe avant-coureur d'une usure évidente.

4. La manipulation par la jalousie

Si votre partenaire commence soudainement à flirter avec l'intention claire de vous rendre jaloux, cela devrait vous interpeler et vous devriez considérer cette attitude comme un signe d'avertissement. Votre partenaire pourrait se sentir dans une phase d'incertitude et être à la recherche de plus d'attention de votre part ou bien cela pourrait être un signe d'éloignement avec une perte d'affection pour vous au profit d'une autre relation naissante.

5. Faire interférer des membres de la famille

Si l'un des deux partenaires commence à utiliser des stratagèmes déloyaux comme faire interférer des membres de la famille tels que manipuler les enfants contre l'autre, cela pourrait altérer la relation et la mettre en grand danger, car utiliser des membres de la famille dans un but de faire pencher la balance à son avantage ne peut faire naître rien d'autre que de la discorde et entraînera certainement la relation vers une impasse.

6. Une dépendance accrue

Si votre partenaire montre soudainement une dépendance accrue envers vous, cela pourrait constituer un problème. Cela pourrait signifier qu'il se rend compte que quelque chose ne va pas dans le couple et qu'il essaie de s'accrocher à vous.

7. Anxiété ou dépression

Si l'un des deux partenaires est soudainement pris de crises d'anxiété ou se sent déprimé, cela pourrait être le départ d'ennuis dans le couple. Cela pourrait signifier que des problèmes non résolus continuent d'influer négativement sur votre vie de couple, et à moins d'une explication claire et évidente, cela indiquerait que votre relation en est le principal problème.

8. Espérer du changement

Si l'un des deux partenaires veut soudainement que l'autre change pour des raisons qui ne sont pas évidentes, cela pourrait être un signe que quelque chose cloche, qu'il n'est pas heureux de la situation et que la situation est en train de s'envenimer.

9. Passer plus de temps au travail

Si l'un des deux partenaires commence soudainement à passer plus de temps au travail ou à l'extérieur avec des amis extérieurs au couple, cela signifie qu'il évite l'autre, c'est un grand signe évident que quelque chose ne va pas dans le couple.

10. Être secret

Si l'un des deux partenaires commence à devenir ombrageux en s'entourant de secrets, cela peut être considéré comme un indice annonciateur que sa vie devient mystérieusement secrète, particulièrement s'il commence à dissimuler des choses telles que des téléphones portables qu'il posait sur la table avant, des lettres ou documents divers ou s'il commence à passer beaucoup de temps au téléphone, cela pourrait signifier qu'il a une autre relation amoureuse naissante.

Chapitre III : La colère et le bonheur

À propos de la colère

Presque n'importe qui et tout le monde en même temps- des personnes de tous âges à travers le monde - peuvent être sujets à des manifestations de colère. La fréquence, le degré et le niveau d'intensité de cette émotion sont le facteur qui peut varier le plus et le plus souvent se traduisent par la façon dont la personne gère la colère et il peut résulter des choses positives comme négatives.

Les personnes qui réussissent à gérer la colère et à en prendre le contrôle détiennent la clé de ce sentiment. Et afin de pouvoir prendre le contrôle de l'émotion, il est utile de jeter un premier regard sur la colère elle-même, sur ce qu'elle recèle dans ses particularités et sur la façon de la gérer efficacement.

La colère est une émotion. Certains facteurs déclencheurs peuvent être multiples, à savoir la jalousie, les confrontations, l'échec, la cupidité, la peur, la faible estime de soi, l'affirmation de soi, le sentiment de menace et la douleur.

Quand une personne se fâche et entre de plain-pied dans la colère, une émotion négative s'empare d'elle et peut nuire à son bien-être physique et émotionnel. La fréquence cardiaque et le niveau de stress augmentent, et souvent une réaction naturelle de vouloir aller au combat ou inversement de fuir, est la réponse immédiate, ni l'une ni l'autre ne présente une alternative saine et appropriée.

Ce qui peut efficacement contrarier la colère, c'est d'être suffisamment préparé à l'avance pour en connaître les principaux éléments qui la déclenchent. Cela revient à dire de pouvoir les sentir arriver, si possible, afin de les éviter, et aussi pour mettre en place une variété de capacités d'adaptation à la situation et pouvoir y faire face nécessairement.

Pour vous aider dans cette besogne, tenez un livre journal privé afin de noter les déclencheurs de colère au fur à mesure qu'ils se présentent à vous, également les moyens d'éviter les confrontations et les techniques d'adaptation ou réactions possibles.

Vous pouvez trouver dans les conseils utiles qui vont suivre une bonne rampe de lancement pour avoir une meilleure connaissance sur les déclencheurs de colère ainsi que les techniques d'adaptation.

Déclencheurs de colère :

Lorsque vous serez calme, faites une liste de choses, de personnes, de lieux, d'événements, etc. qui ont tendance à déclencher votre colère :

- Appeler les entreprises et obtenir des réponses automatisées et qui vous font tourner en rond, sans rien faire de productif ;
- Gérer des appels de clients en colère au niveau du service après-vente ;
- Rendre visite à vos beaux-parents si votre relation est conflictuelle ;
- Vous retrouver aux heures de pointe au volant de votre véhicule ;
- Faire des placements infructueux en bourse et perdre de l'argent.

Les 7 meilleures façons de contrôler la colère

Tout le monde se fâche à quelque moment dans sa vie, cependant, la colère est une émotion négative qui mène vers des sentiments de tristesse, de culpabilité, de frustration, de mélancolie et d'impuissance.

La colère est une émotion que nous devons reconnaître et pouvoir évacuer et la laisser aller pour être heureux et réussir dans la vie, trouver une solution à la colère est essentiel pour pouvoir la laisser s'en aller et pouvoir nous-mêmes aller de l'avant.

Savoir que vous êtes réellement fâché contre les autres importe, mais vous sentez-vous en colère contre les actions d'autrui ou êtes-vous en colère contre votre propre réaction ? Trouver ce qui vous dérange réellement est un facteur important dans la réduction de ce qui vous tracasse.

Plus vous pratiquez le contrôle de votre colère, plus il devient facile de l'évacuer et de poursuivre votre avancée tout en continuant d'apprendre davantage comment la contrôler et la canaliser, vous apprenez également par là même à prendre le contrôle de votre vie et de votre bonheur avec efficacité.

Voici les 7 meilleurs conseils pour prendre le contrôle de votre colère.

1. Lorsque vous sentez que la colère commence à s'accumuler et prendre possession de votre intérieur, fléchissez tout votre corps en vous penchant dans une flexion avant afin de vous détendre au mieux de vos capacités en commençant à respirer du diaphragme. En respirant de cette façon, vous contribuez à apaiser le corps et l'esprit qui finiront par évacuer et lâcher cette colère naissante avant même qu'elle ne s'empare de vous.
2. Demandez-vous si le fait d'être en colère et de faire le travail sur vous-même pour canaliser votre colère va faire une différence dans certaines situations, par exemple si quelqu'un traverse devant vous de façon dangereuse, est-ce que le fait de l'insulter, le maudire ou de se mettre à klaxonner comme un fou furieux va vraiment changer quoi que ce soit à la situation. Cela vaut-il la peine de vous stresser davantage pour si peu ?
3. Faites-vous doublement plaisir en vous rafraîchissant avec de la crème glacée - Aussi simple que cela puisse paraître, quelque chose de frais, doux et apaisant peut souvent participer à faire baisser la température corporelle du moment induite par la colère et aider votre organisme à retrouver sa température normale.
4. Faites une randonnée ou marchez - Prendre un peu de recul, loin de tout, peut faire des merveilles pour vous donner une vision plus globale de la situation. Être au centre des problèmes peut les faire paraître plus grands qu'ils ne le sont réellement, cela revient à dire s'emballer sur quelque chose de peu d'importance en s'inspirant du proverbe "se faire une montagne d'une taupinière".
5. Dansez - Laissez la colère prendre le chemin de la sortie par votre propre expression corporelle. Dansez au rythme de la musique de votre choix.
6. Écrivez-la. Editez un livre-journal et créez une colonne de « citrons » qui représente la liste de choses qui peuvent vous mettre en colère, et une autre colonne à côté que vous appellerez « limonade » pour les solutions à mettre en œuvre.
7. Évitez / modifiez le parcours habituel que vous fréquentez et qui provoque ce sentiment de colère - Prenez un itinéraire différent pendant les heures de pointe ou modifiez votre horaire.

Une bonne planification vous permet de vous préparer à l'avance et d'éviter énormément de désagréments. Planifiez afin d'en sortir vainqueur, et instaurez le processus de façon régulière.

1. De façon imaginaire, visualisez dans votre esprit un lieu sans stress, cela pourrait être un endroit où vous ne trouverez que détente et calme, que vous seul connaissez, exactement comme un jardin secret où vous seul pouvez aller rapidement vous abriter quand vous sentez que la colère commence à s'accumuler et prendre possession de vous. Cet endroit peut être totalement imaginaire ou un lieu que vous avez déjà visité dans la vie et qui vous a procuré une totale détente.
2. Lorsque vous sentez que la colère commence à s'accumuler en raison de choses causées par quelqu'un d'autre, pensez-vous que vous seriez capable de faire exactement la même chose que cette personne ? Seriez-vous en colère contre vous-même si vous le faisiez ? Est-ce une chose qui mérite que l'on se mette en colère ?
3. Réalisez que c'est vous et vous seul qui permettez à la colère de s'accumuler et de s'emparer de vous, même cela peut avoir été causé par quelqu'un d'autre, vous avez choisi et accepté de vous laisser déranger et vous mettre en colère.
4. Compter jusqu'à 10 peut vraiment aider à dissiper la colère, car en vous concentrant sur les chiffres qui défilent l'un derrière l'autre, vous oubliez ce qui s'est passé et laissez consciemment la colère de côté comme si elle n'avait même pas été causée.
5. Enumérez une suite d'affirmations ou faites une prière quand vous sentez que la colère commence à s'accumuler à l'intérieur de vous, par exemple, faites-vous des suggestions du genre « prendre le temps », « Je me sens calme et détendu », « la colère ne me mènera nulle part » ou « Laisse aller ». Les affirmations peuvent vous aider à dissiper votre colère et la canaliser et vous reviendrez rapidement sur la bonne voie pour revenir immédiatement à penser d'une manière plus positive, rationnelle et apaisante.

Transformer la haine en bien

Combien de fois nous sommes-nous dit « Je déteste ceci ou cela » ou même « Je hais cette personne », mais là où la haine nous interpelle, c'est lorsque nous arrivons à nous dire « est-

ce que cela nous fait nous sentir mieux en déclarant que nous détestons quelque chose ou quelqu'un ? »

La haine est un sentiment négatif et les sentiments négatifs n'engendrent que des mauvaises choses. Lorsque nous pensons ou seulement évoquons le mot haine, nous commençons à avoir des pensées de froideur envers les autres ou quelque chose de similaire, nous commençons par nous isoler de façon automatique de cette personne ou de cette situation et des sentiments comme ceux-ci ne peuvent en aucune façon engendrer du bien.

La haine peut se distinguer de plusieurs façons, la haine raciale, sexuelle, ethnique ou tout simplement ne pas aimer une situation déterminée, ou carrément ne pas aimer une situation due à une phobie, voici quelques façons de transformer la haine en une approche plus positive et plus apaisante.

La haine raciale

Les gens sont comme ils sont, nous sommes tous faits de chair et de sang, quelle que soit la couleur de notre peau ou nos origines. Nous avons tous la même couleur de sang qui coule dans nos veines, les formes de nos cœurs et de nos cerveaux sont identiques, nous avons tous des doigts, des orteils et la capacité de communiquer qui fait de nous des êtres pensants et sages.

Pourquoi donc tant de gens prétendent-ils détester d'autres personnes simplement parce qu'ils ont une peau de couleur différente ou viennent d'un pays différent du leur ? Cela vaut la peine de se rappeler que nous sommes fondamentalement les mêmes et que nous voulons la même chose pour nous et pour nos familles dans la vie, qu'il y a de bonnes et de mauvaises personnes de toutes les couleurs et de toutes les origines dans la vie.

Donc, au lieu de juste se mettre à haïr quelqu'un parce que vous le trouvez différent de vous, regardez-le plutôt plus profondément à l'intérieur de lui en outrepassant la couleur de sa peau et voyez la vraie personne qui est en face de vous, pas celle qui est dans vos préjugés.

La haine et la discrimination à caractère sexuel

Pourquoi une personne avec des tendances sexuelles différentes des autres personnes serait différente de ce qu'elle est ? Pour quelles raisons beaucoup de gens détestent les autres uniquement en fonction de leur préférence sexuelle différente ? Par exemple, vous pourriez

rencontrer quelqu'un par hasard, profiter de son agréable compagnie, rire, parler, passer du bon temps jusqu'à ce que vous finissiez par savoir que cette personne est homosexuelle.

Tout à coup, vos sentiments se modifient à l'égard de cette personne, alors que pourtant rien n'a vraiment changé depuis quelques minutes, la personne n'a pas changé, elle est toujours la même personne avec qui vous vous amusiez il y a juste un moment, avec qui vous aimiez être, et tout le reste.

Peut-être que ce n'est juste qu'une question d'éthique, que cela est en contradiction avec la manière dont vous avez été élevé, ce que vous avez été amené à croire, mais pourquoi ne pouvez-vous pas changer vos pensées et vos sentiments, pourquoi ne pas vous permettre de continuer à vous amuser et d'être avec cette personne ? Si cette personne s'est avérée être une bonne personne avant d'avoir affiché sa différence dans ses habitudes sexuelles, alors pourquoi cesse-t-elle subitement de ne plus l'être maintenant ?

La haine due à une phobie

Les gens peuvent vraiment détester certaines situations ou des objets particuliers dans la vie en raison d'une phobie excessive, cela pourrait être une crainte relative à des endroits élevés, des araignées, des serpents, d'aller chez le dentiste ou se retrouver enfermés dans un ascenseur. Ce type de haine est provoqué par la peur, la crainte profonde de quelque chose ou situation qui empêche les personnes concernées d'avoir pratiquement le contrôle dessus, du moment que la peur concerne les sentiments et les pensées, et la peur et ce type de haine peuvent être contrôlées juste avec l'esprit et un peu d'aide et surtout savoir comment en arriver à bout. Un psychanalyste peut aider ces personnes à transformer ce type de haine et de peur en une attitude plus positive et aider à surmonter la phobie et transformer une situation effrayante en situation acceptable et supportable.

C'est quoi le bonheur ?

Pensez-vous qu'il manque quelque chose dans votre vie ? Que le reste du monde est contre vous, ou que d'autres personnes toujours souriantes, qui rient, semblent mener une vie bien plus intéressante que la vôtre ? Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi et comment ? De plus, que pouvez-vous faire à ce sujet ? Avez-vous commencé même à réfléchir à ce que voulait dire le bonheur ?

Le bonheur et le contentement dans la vie diffèrent pour chacun de nous, ce qui peut rendre une personne heureuse n'apporte pas nécessairement le contentement à l'autre. Très souvent, nous sommes heureux dans la vie, mais nous n'arrivons pas à le réaliser. L'agitation de la vie peut dépasser et prendre le dessus sur tout le reste dans beaucoup de cas, cela nous laisse peu de temps pour profiter des choses qui nous font sourire et profiter de notre existence au maximum.

Si vous preniez le temps de marquer une pause, de vous asseoir et de réfléchir à ce qui fait réellement de vous une personne heureuse et vous sentir satisfait, vous pourriez effectivement réaliser que vous avez toutes ces choses déjà acquises autour de vous, mais vous n'avez tout simplement pas encore réalisé qu'elles font partie de vos réalisations.

Cependant, il y a des moments où nous pouvons nous retrouver dans une phase de récession et n'avons toujours pas encore rencontré les conditions que nous considérons favorables, comme celles qui apportent bonheur et contentement. Si tel est votre cas, vous devez déterminer les changements que vous voulez apporter, pour apporter le bonheur dans votre vie, dans la plupart des cas, il suffirait de la plus petite des choses pour y arriver et vous avez le pouvoir d'aboutir à vos aspirations en y travaillant dans ce sens.

Votre bonheur et votre contentement dépendent entièrement de vous, personne d'autre ne peut vous l'offrir ni vous le donner, c'est quelque chose qui est en vous que vous devez trouver et travailler. Vous pouvez soit décider d'arrêter et de rester prisonnier de vous-même, soit prendre des mesures nécessaires et positives afin d'apporter les changements indispensables à votre vie et à vous-même afin d'arriver à vous contenter et vous donner satisfaction.

Afin de comprendre ce que le bonheur signifie pour vous, la première étape que vous devriez considérer est de vous pencher sur vos émotions et de vous poser des questions telles que « si je pouvais apprécier quelque chose dans ma vie, de quoi pourrait-il s'agir ? » Et « qu'est-ce qui pourrait me satisfaire en ce moment ? » Une fois que vous aurez compris ce qu'est votre vision du bonheur et du contentement, vous pouvez construire sur ce dont vous disposez à l'instant même, ou vous mettre au travail en vous concentrant sur ce que vous voudriez changer dans votre vie.

La chose importante à retenir est d'aller au fond de vos sentiments en les examinant en détails, ensuite d'en faire la confrontation avec les réponses par lesquelles vous répondez à vos questions, d'en faire l'analyse de façon honnête et objective, de vous concentrer sur les sentiments positifs ou négatifs obtenus.

Il n'existe aucun sortilège quelconque ou de potion magique qui puisse vous apporter satisfaction et bonheur, c'est quelque chose qui est déjà en vous, il vous suffit de réaliser ce que sont ces choses, de les développer et de commencer à en tirer profit dans la vie.

Le bonheur peut être partout, autour de vous, là où que vous soyez, dans votre vie de famille, dans le monde du travail, dans toutes vos relations, dans la nature ou même dans un animal de compagnie. En fait le bonheur peut être trouvé dans tout ce qui gravite autour de vous dans votre vie et dans n'importe quelle situation si vous savez seulement où et comment le trouver, en regardant dans la bonne direction, à la recherche du bon sens, c'est à dire "Vous".

Développer des relations pour être heureux

Apprendre à développer vos aptitudes relationnelles peut avoir un énorme impact sur votre vie et votre bonheur. Chacun de nous dispose d'un tissu relationnel diversifié, que ce soit par le biais du mariage, dans la vie de tous les jours, des enfants, garçons ou filles, des ami(e)s et tout le reste de la famille et le plus important réside dans l'excellente et parfaite relation qui nous lie à toutes ces personnes.

Une mauvaise communication constitue le plus grand danger pour le succès d'une relation. Une communication insuffisante dans une relation conduit souvent à des problèmes dus principalement à des malentendus, des désaccords et de la colère et éventuellement à jeter du froid dans votre relation et la mettre à distance.

Améliorer votre manière de communiquer avec vos relations peut vous aider à développer une relation plus profonde, durable, plus significative et ainsi qu'une vie beaucoup plus heureuse.

Il y a une multitude de conseils et de techniques de communications qui sont rapides et faciles à apprendre pour tirer le meilleur parti de vos relations et les développer de manière significative, en voici quelques-uns :

- Lorsque vous êtes confronté à un quelconque conflit dans vos relations, efforcez-vous de ne jamais revenir sur un événement passé, essayez de vous en tenir à la question du moment et de trouver une solution. Les problèmes passés ne feront qu'aggraver la situation si vous les remettez en surface et il est très improbable que vous arriviez à résoudre le problème du moment.

- Essayez de vous mettre un moment à la place de l'autre et de considérer le conflit d'un point de vue objectif et voir si vous serez en mesure d'accepter la situation, si vous restez focalisé uniquement sur votre propre point de vue, il n'y aura probablement pas d'issue à la situation et finalement vous n'apporterez aucune solution au problème.
- Ecoutez toujours ce que l'autre personne est en train de vous dire. Alors que beaucoup d'entre nous pensent qu'ils sont très peu à l'écoute des autres, la plupart du temps, nous nous éloignons de la discussion pour penser à d'autres choses ou penser à ce que la personne va dire ensuite.
- Ne vous mettez jamais sur la défensive d'emblée lorsque vous êtes critiqué, même si cela paraît difficile à faire, car personne n'aime entendre les critiques négatives sur soi, mais il est important de connaître la façon de penser des gens sur vous.
- Au lieu de rester là à faire la tête des mauvais jours et d'essayer toujours d'avoir le dessus en argumentant, essayez de trouver des moyens de parvenir à un compromis avantageux pour les deux parties, travailler ensemble est plus productif que de se tourner le dos comme des ennemis et laisser le problème en suspens.
- Lorsque les esprits viennent à s'émousser lors de la discussion pour une divergence d'opinion, prenez du recul et faites une pause. Continuer à avancer dans la discussion ne fera que conduire l'un ou l'autre à dire quelque chose de regrettable, que chaque partie pourrait regretter une fois les esprits refroidis.
- N'essayez jamais de mettre toujours la faute sur l'autre personne, réalisez en admettant que vous n'êtes nullement parfait et que vous n'êtes pas toujours dans le vrai et la juste réalité.
- Si vous sentez que votre relation se détériore rapidement, n'hésitez surtout pas à faire appel à une aide providentielle par le biais du conseil.
- Accordez le temps nécessaire pour vos relations. Faites de longues promenades qui seront une excellente occasion de parler au lieu de rester assis en face de la télé.
- Faites une surprise en téléphonant à votre proche, aux membres de votre famille ou à vos amis même si ce n'est que pour dire « Salut, je pensais juste à vous ».

- Faites-leur part de vos sentiments de temps en temps, faites-leur savoir que vous faites attention à eux, qu'ils vous manquent ou juste pour dire merci.
- Dans les relations amoureuses, assurez-vous de montrer à l'autre votre profond amour à son égard par des gestes de tendresse tels que lui tenir la main tendrement ou le lui montrer par un autre signe d'affection.

Comment faire de chaque jour un grand jour

Afin de pouvoir profiter de la vie et en tirer le meilleur au quotidien, apprenez à accorder toute votre attention aux petites choses qui vous entourent, prendre un moment pour chaque chose à la fois et déguster ce moment qui se présente à vous, surtout sans essayer de faire vite, se détendre et profiter de chaque minute précieuse tout au long de la journée. Le monde d'aujourd'hui va trop vite, il est rempli d'agitation, les gens n'arrêtent pas de courir dans tous les sens, comme s'ils n'avaient pas une minute à perdre, malgré tous les progrès technologiques pour nous aider dans notre vie et la rendre plus facile. Nous semblons pressés par le temps comme si nous n'avions pas une minute à nous accorder pour nous-mêmes.

Peut-être que ce sont tous ces progrès technologiques comme les ordinateurs, les jeux vidéo, la télévision câblée et satellitaire, l'ère de la fibre optique et d'Internet ainsi que d'autres progrès qui nous ont fait oublier les choses simples de la vie telles que trouver le temps de s'asseoir et parler, partager un repas de famille autour d'une table ou faire une randonnée pédestre, etc.

Afin de profiter pleinement de chaque moment de la vie au quotidien, il est essentiel de reprendre le contrôle de la cadence et la ralentir, d'apprendre à se détendre un peu et à penser un peu à soi, ce que l'on attend de la vie, ce que l'on aimerait faire, ce qui peut nous rendre heureux.

Pour tirer le meilleur parti de votre vie au quotidien, vous devez absolument prendre soin de vous, manger sainement, faire beaucoup d'exercices physiques, dormir suffisamment et accorder toute l'attention à votre bien-être et à votre personne en général.

Avoir un emploi du temps quotidien est aussi une nécessité absolue. En planifiant votre temps quotidien, vous penserez à vous accorder un temps particulier pour vous, cela revient à dire

que nous avons tous besoin de temps pour faire ce que nous aimons particulièrement, comme écouter de la musique, discuter lors d'une promenade, se faire le plaisir de prendre un long bain dans la baignoire remplie d'eau chaude et moussante ou un autre passe-temps particulier.

Alors, comment et que pouvons-nous faire pour nous assurer de tirer le meilleur parti de tous les jours ? Voici quelques conseils pour vous aider à y arriver en toute simplicité :

Savoir vous pardonner en étant indulgent envers vous-même

Si, à la fin de votre journée, vous constatez que vous n'avez pas pu accomplir tout ce que vous aviez prévu de faire, soyez indulgent envers vous-même pardonnez-vous en disant : « Aujourd'hui, j'ai fait de mon mieux et profité de ma journée au maximum, demain est un jour nouveau ». Ne vous moquez pas de toutes ces petites choses mineures qui n'ont pas fonctionné et qui vous inquiètent, il y a toujours des lendemains pour faire ce qui n'a pas été réalisé la veille et dites-vous que vous avez tiré le maximum de cette journée, c'est tout ce qui compte pour l'instant présent.

Etablir la liste des tâches quotidiennes

Chacun de nous a des tâches quotidiennes à accomplir, et il est primordial de faire ces corvées par ordre d'importance et surtout ne pas les laisser s'accumuler, mais cela ne doit en aucun cas vous empêcher de chanter pendant que vous faites la vaisselle, de danser avec vous-même comme si vous chassiez l'air hors de votre maison. Prendre également le plaisir de faire des tâches ordinaires et banales en les transformant en une expérience agréable au lieu de passer votre temps à gémir et vous plaindre sur des choses que vous devez impérativement faire.

Prenez des pauses régulières

Que vous soyez à la maison ou au travail, accordez-vous une pause de temps en temps, même si cela ne doit durer que 5 minutes, apprenez une technique de relaxation rapide et appliquez-la en vous détendant si vous commencez à sentir le moindre signe de tension ou stress quelconque. Si vous êtes au travail, n'hésitez pas à vous lever de votre chaise et à faire quelques étirements des jambes et assouplir vos membres supérieurs, ou à faire quelques pas en allant prendre une tasse de café et dire bonjour avec le sourire à tous ces collègues que vous allez croiser devant la machine à café.

Faites ces choses qui vous font plaisir

Lors de l'élaboration de votre emploi du temps, pensez à prévoir du temps particulier, juste pour vous, pour faire ce qui vous fait vraiment plaisir, comme faire un peu de lecture, prendre un bain moussant, méditer sur vos projets, aller faire de la gym ou toute autre activité que vous aimez particulièrement et qui vous fait vous sentir bien, en dessinant un magnifique sourire de personne détendue sur votre visage.

Soyez positif dans vos pensées

Faites du mieux que vous pouvez pour adopter une attitude positive envers la vie même si les choses ne vont pas particulièrement comme vous le souhaitez, cherchez le bien dans toute situation qui se présente à vous et ce que vous pouvez en tirer de meilleur, plutôt que de rester planté là en réagissant d'une manière totalement négative.

Soyez heureux : ne restez pas sur les rancunes

Les rancunes, lorsque nous les gardons au fond de nous-mêmes, nous font rappeler ce mauvais passé dans lequel nous restons accrochés et qui nous retient prisonniers et nous empêche de grandir et d'avancer dans nos vies. La rancune et le refus du laissez-passer sont des sentiments négatifs qui nous retiennent comme des chaînes à nos pieds et nous empêchent de réaliser ce que nous sommes capables d'entreprendre et finissent par encourager le ressentiment, le malheur et la crainte, au lieu d'être heureux dans la vie et de trouver la paix et la sérénité qui nous sont offertes en nous-mêmes.

Le pardon est l'une des clés du bonheur, le vrai pardon ne peut se produire que lorsque vous pouvez libérer et évacuer tous vos sentiments négatifs envers une autre personne et les oublier définitivement, vous devez libérer la rancune et la laisser vous quitter non seulement par des mots d'acquiescement, mais aussi en ressentir les effets dans votre cœur et votre âme.

Pourquoi pardonner paraît-il un acte si difficile ?

C'est notre ego négatif qui nous fait emmagasiner notre rancune et nous empêche de la laisser nous quitter, exactement comme toutes ces choses qui nous bloquent et nous privent du

succès ainsi que du bonheur dans notre vie, cela s'appelle la négativité et elle joue à nouveau un rôle énorme, seulement cette fois-ci elle affecte notre ego. En laissant la négativité affecter nos vies de cette façon, nous ouvrons la porte à l'amertume et au profond ressentiment qui vont finir par se manifester au plus profond de nous et déteindre sur notre santé.

Tenir une rancune peut nuire à la santé en provoquant des ulcères, du stress et une mauvaise santé en général, il est donc essentiel que nous apprenions à abandonner notre ressentiment et à avancer dans la vie en abandonnant toutes nos vieilles rancunes. Comme pour tous les autres problèmes liés à la négativité dans nos vies, il s'agit en premier lieu de la façon dont nous pensons, et le pardon consiste à abandonner le schéma de pensées négatives et à en développer de nouvelles, plus constructives et positives.

Développer la capacité du lâcher prise

Développer la capacité du lâcher prise peut prendre du temps, et si vous avez cette utile clairvoyance de faire face à vos sentiments honnêtement et calmement, vous finirez par réaliser que les sentiments négatifs qui vous habitent vont se dissoudre et s'évaporer, vous finirez par retrouver la tranquillité de votre esprit en vous débarrassant de ces profonds ressentiments qui vous habitent.

Pour trouver le chemin du pardon, il faut pouvoir d'abord être capable de cicatriser votre blessure et canaliser la colère que cette personne vous a causée, et si n'arrivez pas à vous débarrasser de sentiments négatifs causés par autrui, le vrai pardon sera presque impossible à atteindre. Si vous essayez de pardonner sans évacuer totalement ces sentiments négatifs, la douleur et la colère que vous ressentez continueront à se développer et se manifesteront par un ressentiment plus profond.

Une excellente façon de libérer vos sentiments est de les regarder en face, en finissant par admettre ce qui vous a blessé, pourquoi cela vous a blessé, et en réalisant pour quelle raison vous devez lâcher prise en considérant vos sentiments de façon progressive sous un jour différent.

Autorisez-vous à pardonner et à lâcher prise. Le pardon doit venir du plus profond de vous, sans laisser une force extérieure interférer afin d'enraciner la rancune en vous. Les sentiments de pardon ne peuvent être générés que par vous-mêmes, et nulle autre personne que vous ne pourra décider de pardonner et lâcher prise afin de vivre une vie paisible et heureuse.

Le succès et le bonheur ne sont pas toujours matériels

Quand la plupart des gens pensent au bonheur et au succès, ils font immédiatement allusion au matériel, comme le fait de posséder de grandes maisons, des voitures rapides et luxueuses, des vêtements coûteux élaborés par de grands couturiers ainsi qu'un compte en banque bien garni. Cependant, votre succès et votre bonheur ne dépendent pas nécessairement de toutes ces choses matérielles que vous possédez dans la vie.

Si vous estimez être heureux dans la vie avec ce que vous avez acquis, indépendamment de tous ces biens matériels que vous possédez ou ne possédez pas, alors vous êtes une personne très riche et prospère en même temps. Ce sont très souvent les plus petites choses de la vie, vraiment insignifiantes et qui n'ont pas de prix, mais qui n'ont de valeur que pour la personne qui les chérit pour une raison ou pour une autre, comme des photos souvenirs, des cartes postales anciennes, des chansons qui rappellent la jeunesse ou même des souvenirs qui peuvent être précieux pour l'individu et faire son bonheur.

Dans une société où nous avons été élevés et conditionnés par la fausse idée que les possessions matérielles sont ce qui est le plus important pour vous donner une certaine valeur dans l'échelle sociale, il peut être difficile de croire que posséder des biens matériels n'est pas ce qui nous rend heureux et nous apporte le succès. Cependant, est-il vraiment indispensable d'avoir tout ce que nous souhaitons ? Nous ne sommes jamais satisfaits et nous passons notre temps à rêver de toujours posséder plus et le meilleur. De par sa nature, l'être humain arrive à vite s'ennuyer d'une possession matérielle toute neuve et sa joie s'estompe rapidement, et cette tendance le poursuit tout au long de la vie, pour la majorité des gens. Cela est peut-être plus facile à visualiser si vous repensez à votre propre enfance, lorsque vos parents dépensaient des centaines de francs ou d'euros pour vos anniversaires et les cadeaux de Noël pour la seule raison que vous deviez avoir ce « jouet particulier », mais immédiatement jeté ou délaissé quelques jours seulement après son acquisition.

La même chose pourrait s'appliquer pour toutes vos autres richesses, peu importe à combien s'élevait votre fortune monétaire, pourriez-vous vraiment dire un seul instant que vous aviez assez ? Un compte bancaire bien garni avec des milliers d'euros ou plus apporte-t-il une différence significative dans votre vie ? Cela vous apporterait-il plus de bonheur ou de succès que l'instant présent ?

Nous voulons tous mener une vie confortable, sans avoir à nous débattre à chaque fin de mois pour payer les factures, mais en dehors de cela, l'argent n'apporte pas le bonheur. Vous pouvez avoir un compte en banque bien garni, mais si vous êtes seul dans la vie, sans de vrais amis et pas de famille, sans amour, vous ne trouverez jamais le vrai bonheur et le succès.

Qu'est-ce que le succès et le bonheur ?

Pour déterminer réellement ce que le succès et le bonheur signifient, demandez-vous d'abord :

- Que signifient succès et bonheur ?
- Que sont réellement le succès et le bonheur ?
- Qu'est-ce que j'attends de la vie ?

Ce sont des questions fondamentales qui caractérisent de façon simple la compréhension du bonheur et du succès pour vous en tant qu'individu, car le bonheur et le succès peuvent éventuellement signifier des choses différentes pour chacun d'entre nous. Vous pouvez être riche et réussir de bien d'autres façons que d'être nanti matériellement, car en pensant à toutes ces choses que vous possédez dans votre vie actuelle, peut-être prendrez-vous conscience que vous êtes l'une des personnes les plus riches et les plus satisfaites sur terre ?

- Avoir de vrais amis - Si vous arrivez à compter cinq vrais amis dans votre cercle relationnel, qui répondent toujours présents lorsque vous les sollicitez à n'importe quel moment, alors vous pouvez considérer que vous êtes vraiment riche ;
- Être en bonne santé - Si vous êtes en bonne santé, que vous faites attention à tout ce que vous mangez, en faisant de l'exercice physique de façon régulière, c'est quelque chose d'incalculable et plus précieux que d'avoir un compte bancaire bien garni ;
- Avoir une famille - Si vous avez une famille autour de vous, qui vous aime et vous protège, votre vie ne peut être que réussie, riche de tout ce qui la remplit et très heureuse.
- Avoir un bon caractère - Si vous êtes une personne honnête, gentille et réelle dans toutes les situations, sans artifices ni mensonges, alors vous obtiendrez tous les succès au-delà de vos rêves les plus fous.

Chapitre IV : Changement en bien

Remplacez vos mauvaises habitudes par des bonnes

Nous avons tous des habitudes et certaines de ces habitudes sont plus mauvaises que d'autres, et balayer d'un coup de pied une mauvaise habitude pour la remplacer par une autre plus positive est chose difficile, mais le résultat en vaut tous les efforts si vous décidez au fond de votre esprit de réussir.

Nos habitudes peuvent décider à notre place et polluer notre vie dans une certaine mesure et affecter la façon dont nous agissons et pensons, et de façon particulière nos mauvaises habitudes qui finissent par affecter notre estime de soi et nous conduisent vers la négativité alors que les bonnes habitudes conduisent inversement vers un sentiment d'accomplissement, de réalisations et de pensées positives.

De ce fait, comment devrions-nous agir afin de rompre avec nos mauvaises habitudes et arriver enfin à les remplacer par celles que nous estimons plus positives ? Pour répondre à cela, voici quelques techniques utiles que vous pouvez utiliser pour que vos habitudes positives fassent partie de votre quotidien en effaçant ces mauvaises habitudes qui vous dispersaient dans votre vie.

Faites une liste

Faites une liste exhaustive de toutes ces raisons pour lesquelles vous voulez cesser de vous laisser influencer par vos habitudes actuelles, prenez le temps pour réfléchir profondément et énumérer autant de raisons que possible pour les abandonner. Par exemple, si vous êtes fumeur et votre souhait profond est d'abandonner cette habitude nocive et mortelle, vous pouvez commencer par en réduire la consommation de ce fléau mortel en vous disant que cela vous coûte chaque année une substantielle somme d'argent qui s'en va en fumée. Et profitez par là même pour faire le bilan de tout ce que cela vous apporte comme désagrément, comme le fait d'empester la maison par ces mauvaises odeurs de tabac froid, ainsi que ces senteurs nauséabondes sur vos vêtements, vos cheveux et votre souffle qui sort de votre bouche. En énumérant toutes les raisons possibles qui vous viennent à l'esprit, vous saurez pourquoi vous voulez renoncer, et cela vous permettra de voir de façon évidente que vous devez impérativement abandonner cette exécration et fâcheuse habitude.

Faites votre propre analyse

Posez-vous la question de façon objective si le fait de vous débarrasser de vos mauvaises habitudes est la chose que vous voulez atteindre. Est-ce réellement votre objectif ? Aimerez-vous vraiment changer votre quotidien en prenant des résolutions définitives pour vous libérer de toutes ces mauvaises choses qui vous empêchent d'être vous-même ? Ou bien craignez-vous de perdre ces habitudes quotidiennes qui vous accompagnent depuis si longtemps que vous vous sentiriez mal à l'aise et perdu sans elles ? Et pourtant ce ne sont que des mauvaises habitudes, prenez-en conscience.

Énumérez les habitudes que vous pourriez changer en choses positives

Arrêtez-vous et pensez à ce que vous pourriez faire pour remplacer votre habitude qui serait plus positive, par exemple, vous pouvez prendre un passe-temps, faire de l'exercice, lire, faire une promenade, faire des corvées dans la maison ou prendre une classe d'éducation pour adultes. Tout cela peut vous aider à vous éloigner et à casser votre habitude.

Visualisez

Visualisez la façon dont vous vous sentiriez si les changements que vous apporterez dans votre vie participeront à briser vos mauvaises habitudes, par exemple, si vous prenez la résolution d'arrêter de fumer - si vous êtes dans cette situation bien entendu - imaginez seulement les différences que cela pourrait engendrer dans votre quotidien en vous débarrassant de cette fâcheuse habitude et en la remplaçant par une autre plus profitable. Imaginez-vous pouvoir retrouver votre respiration de l'époque où vous ne fumiez pas, respirer plus facilement, vous ferez les retrouvailles avec les bonnes choses en permettant à vos papilles gustatives de se libérer, vos vêtements, vos cheveux et votre maison sentiront plus frais, plus propre et plus agréable et toutes ces choses que vous pourrez acheter avec cet argent que vous aurez économisé.

Prenez la vie au jour le jour

Prenez toujours la vie au jour le jour, un jour à la fois lorsque vous essayez de vous défaire d'une habitude, ne regardez jamais vers le futur et commencez à penser comment faire face dans certaines situations. Choisissez un jour particulier pour en faire le départ de votre projet d'abandonner vos mauvaises habitudes et respectez-le autant que possible, peu importe ce qui pourrait se présenter à vous comme difficultés ou aléas. La tenue d'un journal peut

éventuellement vous aider à mieux gérer toutes vos habitudes, bonnes ou mauvaises, et peut s'avérer utile pour noter soigneusement vos pensées et sentiments dans les moments les plus frustrants.

Transformer le changement en choix personnel

Le changement est quelque chose qui se passe de façon naturelle dans notre vie, que ce soit avec ou contre notre volonté et nos propres désirs. Rien n'est immuable, tout bouge, nous déménageons, nous changeons de travail, etc., le changement est naturel chez l'être humain.

Certains d'entre nous ne considèrent pas les changements de la même façon que d'autres. Il vous arrivera de vous poser la question concernant ces gens heureux qui malgré le fait d'être heureux, n'hésitent pas à changer de carrière professionnelle, de relations ou carrément à déménager pour aller vivre dans une autre maison. Vous ne cesserez de vous demander pourquoi ils sont si heureux. Que trouvent-ils, ces gens, de si excitant dans le changement et cette envie de tout changer dans leur vie ? Et pourquoi craignez-vous autant le changement alors que d'autres en font une routine ?

Malheureusement, la peur peut être une émotion et un sentiment paralysants. Cela peut nous faire craindre de bouger et de procéder à quelques changements dans n'importe quel domaine de notre vie et nous restons statiques et immobiles, tout simplement. La plus grande peur de tous les humains est la peur de l'inconnu, la plus grande crainte de l'être humain dans sa majorité. Lorsque nous ne pouvons pas pronostiquer le résultat d'une éventuelle action, nous sommes pris généralement par une crainte perceptible et étouffante. La plupart du temps, avec tout type de changement, nous ne pouvons en aucun cas prédire le résultat et le garantir. Cela peut être effrayant. Cependant, le changement, quel qu'il soit, est une des choses inévitables qui risque de se produire dans votre vie, pensez-y.

Comment gérer le "changement" et l'orienter vers le meilleur

N'ayez crainte ! Il y a une excellente façon de gérer le changement afin qu'il ne soit pas si effrayant qu'il le laisserait penser. En fait, la réalité est que le changement n'est pas tant d'avoir à composer avec quelque chose de nouveau et de différent dans votre vie, mais il s'agit seulement de faire en sorte que les choses nouvelles et différentes soient un acte volontaire et orienté - votre choix, exactement comme si vous aviez voulu que ces choses deviennent les

vôtres. Et le meilleur moyen de conquérir votre peur de ces nouvelles choses ou ces changements survenus est d'en prendre le contrôle immédiatement, sans aucune hésitation, d'avoir une mentalité positive et de prendre en charge d'une manière qui indique clairement que c'est votre volonté de faire ces choix et de changer. Faites de cette décision un geste fort et conscient - prenez possession des faits.

Planification du changement

Supposons juste un moment que vous devez faire un changement de carrière. Faites-le, mais en planifiant tout ! Combien d'interviews serez-vous amené à faire par jour ? Comment obtiendrez-vous les rendez-vous pour ces entrevues ? Voulez-vous changer complètement de créneau ou bien désirez-vous rester dans le même type de carrière ? Quelles sont vos aspirations réelles de façon exacte ? Où vous imaginez-vous dans les prochains six mois ?

Répondez à toutes ces questions de façon claire dans un cahier ou un journal. Décrivez précisément ce que vous prévoyez de faire et à quoi vous êtes désireux d'arriver. A partir de là, votre équation sera partiellement ou totalement résolue dans la mesure où toutes vos inconnues seront clairement définies ! Vous avez choisi de prendre l'entier contrôle des changements à opérer dans votre vie et d'en rester seul maître.

Continuez d'avancer et surtout ne vous arrêtez pas là, même après avoir procédé à votre changement de carrière. Définissez-vous des objectifs à court et long terme et maintenez le cap jusqu'à aboutissement. La meilleure façon de vaincre une peur est d'y faire face et de le faire souvent, sans cesse.

Si vous faites cela sur une base régulière, vous allez bientôt vous demander ce qui vous rendait si nerveux par le passé. Les changements doivent en fait être votre choix volontaire et réfléchi !

Vous pouvez obtenir de l'aide de façon régulière et continue auprès de personnes qualifiées et professionnelles, en consultant toutes ces publications et ces livres disponibles en ligne, ou bien en procédant à la consultation de tous ces enregistrements audio et vidéos, ainsi que d'autres informations utiles axées sur la motivation et l'inspiration pour en savoir plus sur la façon dont les personnes sont arrivées à s'adapter à tous ces changements opérés dans leur vie et les prendre en charge.

Améliorer votre bien-être émotionnel

Notre bien-être émotionnel dépend de beaucoup d'éléments qui peuvent l'en affecter de façons différentes, et cet état de bien-être émotionnel reste l'un des aspects les plus importants lorsqu'il s'agit d'être en bonne santé. Pour être vraiment en bonne santé, il est essentiel d'avoir des émotions stables, équilibrées et saines. Si la stabilité de vos émotions est compromise ou remise en question, tout votre corps sera affecté et cela conduira forcément d'une manière ou d'une autre à un déclin de votre santé et de votre bien-être en général.

Si vous suivez la thérapie holistique, expression de la médecine non conventionnelle, cela signifie que, parallèlement à une alimentation saine, à l'exercice physique et aux régimes en tous genres, nous devons aussi prendre soin aussi bien de notre santé émotionnelle, spirituelle que mentale. Ce n'est que lorsque le corps et l'esprit sont en forme et en bonne santé que nous pouvons obtenir une véritable santé dans sa globalité. L'émotionnel, l'intellectuel et le social se rejoignent, et si l'un de ces éléments est touché, cela affectera notre santé. Il y a beaucoup de facteurs qui peuvent les affecter, y compris les problèmes relationnels, tels que le chômage, les problèmes d'argent, les problèmes sociaux ainsi que les problèmes physiques pour n'en citer que quelques-uns. Améliorer votre bien-être émotionnel dépend de tous les aspects de votre vie.

Le stress est un ennemi muet et invisible, mais énorme par ce qu'il peut provoquer comme dégâts. Il peut changer vos émotions et vos sentiments en semant le doute en vous, il est donc impératif de le canaliser et le faire disparaître autant que possible de votre vie quotidienne grâce à quelques nouvelles techniques que vous pourriez utiliser pour le bannir rapidement et sans effort. Toutes ces nombreuses techniques mises à votre disposition vous permettront de choisir celles qui vous paraissent adéquates pour lutter contre le stress, comme la pratique du yoga et de la méditation, en passant par des exercices de respiration simples et des affirmations, l'important réside à trouver la méthode qui vous convient le mieux pour vous.

La pensée négative est une autre forme de ruine mentale que beaucoup d'entre nous acquièrent tout au long de leur vie. Cela peut causer de nombreux problèmes au niveau du bien-être émotionnel, car nous avons toujours tendance à penser au pire. En nous situant toujours au bas de l'échelle, cela contribuera à nous rabaisser continuellement jusqu'à nous suggérer forcément de ne plus avoir confiance en nous ou d'avoir une faible estime de nous. Les affirmations ou les auto-persuasions positives sont un excellent moyen de vous aider à gérer vos pensées et vos sentiments négatifs. En changeant la façon dont nous pensons, cela

changera ce que nous penseront de nous-mêmes, nous aurons une vision différente de la vie et cela nous procurera une meilleure santé d'une façon globale.

Chaque situation qui se produit dans notre vie quotidienne peut affecter notre bien-être émotionnel et même si nous ne pouvons souvent pas changer cette situation, nous pouvons changer la façon de la gérer et la façon dont elle impacte nos pensées, nos sentiments et nos émotions. Les sentiments de colère, de tristesse et d'incertitude sont autant d'éléments qui causent des problèmes de bien-être émotionnel qui finissent par déteindre sur notre santé générale.

L'astuce pour pallier à cet état de fait consiste à ne pas retenir nos sentiments à l'intérieur, mais à les évacuer en leur montrant la porte de sortie. Garder en soi de la colère, du ressentiment ou de la tristesse pendant de longues périodes peut être dévastateur pour notre bien-être émotionnel.

Tenir un journal pour décrire tous nos états de façon détaillée sur nos pensées et nos sentiments peut nous aider à mieux comprendre avec le recul. Avoir quelqu'un à qui parler en nous confiant de façon intime le cas échéant est un autre moyen d'évacuer nos sentiments.

Quelques points clés pour améliorer votre bien-être émotionnel :

- Apprenez à vous détendre et débarrassez-vous du stress ;
- Adoptez un régime alimentaire raisonnable et faites de l'exercice physique de régulièrement ;
- Faites une nuit complète tous les soirs ;
- Traitez les problèmes dès lorsqu'ils surviennent ;
- Accordez-vous une pause et cessez de vous sous-estimer ;
- Ne laissez pas les choses s'accumuler : exprimez vos pensées et vos sentiments ;
- Chaque jour, faites ce que vous aimez faire.

7 étapes simples pour arrêter de procrastiner

Êtes-vous victime de la paresse, une des causes profondes de la procrastination ? Souffrez-vous souvent à cause de ce que vous avez initialement considéré comme facile, et qui est devenu difficile en raison de la perte de temps, est devenu impossible à réaliser maintenant parce que vous ne pouvez pas combler ce retard ? Vous pouvez vous reconforter du fait que vous n'êtes pas un cas isolé dans ce genre de situations, car de nombreuses personnes sont affectées par ce phénomène qu'est la procrastination.

Vous devez réaliser que vous n'éprouverez le vrai confort que si vous arrivez à vous débarrasser de cette façon de faire en vous remettant dans l'action. Exactement comme beaucoup d'autres personnes, vous pouvez effectivement arrêter de procrastiner et apprendre à respecter les délais grâce à ces quelques idées simples concernant la gestion efficace du temps, enseignées ci-dessous :

1. Planifiez toutes vos activités quotidiennes à entreprendre.

Établissez une liste de choses à faire. De préférence, notez-le sur un emploi du temps format papier ou utilisez un ordinateur si vous trouvez cela plus pratique.

2. Établissez un ordre de priorité de vos activités et commencez par les plus importantes.

S'il y a des choses urgentes à faire, mais pas assez importantes pour devenir un casse-tête si elles ne sont pas faites, mettez-les en attente par rapport à celles qui vous paraissent plus importantes. L'idée repose sur le principe établi selon lequel 80 % des réalisations sont le fruit de seulement 20 % de vos efforts visant à accomplir un travail important.

3. Estimez le temps requis pour chacune des activités énumérées après avoir analysé la complexité de chacune d'elles.

Évitez de sous-estimer chaque tâche à faire, car vous pourriez vous retrouver en situation de temps insuffisant afin de mener à bien un travail particulier. De même, il faut éviter la surestimation dans l'affectation du temps, car cela pourrait pénaliser d'autres activités qui seront privées du temps nécessaire pour leur réalisation. Une planification réaliste du temps est un must. La répartition du temps est une compétence que vous gagnez avec l'expérience. Continuez à élaborer et réviser votre emploi du temps à mesure que vous progressez.

4. Organisez votre vie.

Cela vous aidera à éviter des pertes de temps et à accorder plus de temps pour le travail réel et effectif. Gardez toujours à l'esprit que l'indiscipline provoque la confusion dans la vie, et même plus que cela, le chaos. L'indiscipline et le désordre sont deux ennemis qui vous dévorent votre temps. Évitez les négligences et les oublis. Par exemple, prenez l'habitude de laisser vos effets personnels d'usage quotidien, comme vos lunettes, vos affaires personnelles, votre portefeuille, votre ordinateur, etc., toujours à la même place, au même endroit, cela vous évitera de perdre du temps à les chercher partout. Appliquez cette façon de faire pour tout le reste, particulièrement pour le travail en premier lieu, ensuite prévoyez du temps pour le plaisir et la détente. En adoptant l'ordre inverse, vous risquez de succomber à la procrastination. Vous pouvez vous consacrer du temps pour le repos et la relaxation si vous êtes efficace dans le programme que vous vous êtes fixé.

5. Commencez à travailler de façon méthodique, tâche par tâche, petit à petit.

Au début, vous avez l'impression d'être devant une montagne, mais sachez que même les montagnes peuvent être déplacées, pierre par pierre, il suffit juste de déplacer la première. Par contre, il faut savoir que vous ne pouvez pas déplacer toute la montagne en une seule fois. Ne vous laissez pas submerger devant l'étendue de la tâche qui se présente à vous, cela vous fera fuir. Une fois découragé, vous finirez par remettre la tâche à un autre jour, qui ne viendra sûrement jamais. Commencez par des petits pas et vous atteindrez forcément votre objectif.

6. Mettez en tête de liste toutes vos priorités tôt dans la journée.

Rappelez-vous que la procrastination s'accroît de minute en minute. Commencez votre journée en vous plongeant immédiatement dans la tâche la plus importante à réaliser.

7. Apprenez à faire face à l'anxiété, la dépression, le stress ainsi que d'autres conditions similaires de l'esprit liées à vos problèmes.

Maintenez votre forme dans sa globalité, non seulement physiquement, mais mentalement également. Apprenez des techniques de relaxation mentale appropriées telles que la méditation et pratiquez les en leur assurant une place dans votre quotidien.

Résolutions du nouvel an

Savez-vous que la plupart des gens qui prennent des résolutions à la veille d'une nouvelle année finissent par les rompre dans les trois ou quatre premiers mois qui suivent ? Savez-vous pourquoi ? Si vous le savez, vous ne ferez pas de résolutions inappropriées. Et si vous ne le savez pas, vous pourrez toujours vous demander quelles résolutions vous serez en mesure de maintenir ou comment adopter uniquement celles qui fonctionneront vraiment pendant longtemps.

La réponse est pourtant simple. Soyez réaliste, évitez de faire dans l'idéalisme en déterminant vos résolutions. Si vos objectifs sont trop difficiles à atteindre, vous serez obligé d'abandonner à mi-chemin plutôt que de vous en tenir à vos résolutions.

N'importe qui peut faire une timide résolution pour la nouvelle année. Ce qui est difficile et nécessite de l'engagement, c'est de garder le cap de ce qui a été décidé et d'aller jusqu'au bout. Afin de surmonter les obstacles et soutenir vos résolutions, vous devez faire un peu de "brainstorming" ou réflexions profondes. Pensez à toutes ces restrictions possibles que les résolutions du nouvel an vous imposeront. Pensez à tous les changements que vous devrez apporter pour voir vos résolutions aboutir. Si vous voulez cesser de fumer de façon définitive, pensez aux différentes mesures que vous prendrez pour résister à la tentation, que vous soyez seul ou en compagnie. Demandez-vous si vous serez en mesure d'appliquer l'autodiscipline afin de réduire graduellement cette mauvaise habitude et d'atteindre l'objectif final fixé selon le calendrier que vous avez défini pour y arriver. Surveillez vos progrès périodiquement et concevez des mesures correctives partout où cela sera nécessaire. De cette façon, vous pouvez garder un œil sur vous-même pour suivre toutes les résolutions que vous vous êtes fixées.

Impliquez les autres

Une autre façon de garder vos résolutions est d'en parler à votre entourage familial ainsi qu'à vos amis et de solliciter leur aide et leur soutien. Vous ne devriez jamais dépendre de votre propre plan, mais chercher le soutien des autres. Vous pouvez avoir toute la discipline et la motivation dans le monde, mais vous recevrez un soutien inégalé de vos proches lorsque vous ferez des efforts. Cet encouragement externe appuiera et renforcera vos propres efforts.

Ne vous laissez pas décourager s'il vous arrive de vous écartier un peu de votre itinéraire de façon occasionnelle. Ne laissez aucun de vos dérapages mineurs vous remplir d'un sentiment de culpabilité sévère pour vous faire abandonner vos résolutions et vos projets.

S'il vous arrive de perdre le fil, recommencez à nouveau avec plus de vigueur, mais en vous dotant cette fois d'un meilleur plan d'action et un programme de suivi plus élaboré qu'auparavant.

Voyez si vous êtes en mesure de réaliser au moins quelques-unes des résolutions suivantes prises lors du nouvel an et les conserver :

- Mettez l'accent sur la santé en prenant un petit-déjeuner riche et consistant comprenant des fruits et légumes ; en respectant les horaires de repas à des heures fixes ; en consommant des boissons naturelles comme des jus de fruit ou du lait ; en buvant beaucoup d'eau ; en suivant un programme de mise en forme physique simple comme la marche; en faisant du yoga, de la méditation, en participant à des jeux et activités sportives en plein air, ainsi que d'autres activités.
- Donnez un coup de pied à toutes vos dépendances, comme le tabac, la caféine, la mauvaise nourriture, les boissons alcoolisées et autres boissons nocives, la pornographie et ainsi de suite.
- Consacrez du temps à votre famille tous les jours ou toutes les semaines.
- Elargissez votre horizon mental par la pratique d'un passe-temps ou d'un intérêt quelconque.
- Élargissez votre horizon intellectuel en lisant, en faisant des mots croisés ou en résolvant un puzzle ou une grille de sudoku.

Ce ne sont là que quelques exemples de résolutions parmi les plus répandues que vous pourriez envisager de mettre en application. N'hésitez pas à prendre vos propres résolutions, aussi complexes soient-elles, et de les adapter à vos besoins.

Ne laissez aucune addiction contrôler votre vie

Pour commencer, avez-vous réalisé que vous devez vous libérer de vos addictions ? Si ce n'est pas encore le cas, il est venu maintenant le temps de prendre une décision réfléchie et consciente de reprendre le contrôle sur vous-même en essayant vraiment de vous débarrasser de toutes vos habitudes néfastes immédiatement, sans attendre. Vous ne devez surtout pas attendre longtemps qu'un moment opportun se présente à vous, car il ne viendra jamais si vous ne l'avez pas décidé vous-même.

Une fois que vous aurez enfin décidé de mettre fin à toutes vos mauvaises habitudes, prenez votre décision en public. Dites-le à votre famille, à vos amis ainsi qu'à toutes les personnes intéressées par votre bien-être à ce sujet. En agissant de la sorte, vous rendez plutôt le recul ou l'abandon de votre résolution difficile. Et c'est là une manière de faire comprendre à toutes ces personnes de façon indirecte que vous demandez leur soutien pour votre décision. En fait, il est important d'obtenir ouvertement leur aide et leur coopération pour vous aider à vous débarrasser de vos mauvaises habitudes.

Évitez de vous mettre dans des situations pleines de tentations. Quelle que soit votre force de caractère, la tentation pourrait être trop grande. Lorsque vous essayez d'arrêter de fumer, par exemple, sortir ou vous retrouver avec vos amis fumeurs ne sera pas une bonne chose. N'acceptez pas les invitations à faire la fête, particulièrement lorsque vous savez que vous serez soumis à la pression du groupe pour prendre certaines choses que vous essayez de ne plus jamais consommer. Si vous le faites, en cédant aux tentations, vous ne serez jamais débarrassé de votre faiblesse compulsive pour la drogue, l'alcool ou la cigarette ou une autre mauvaise habitude à laquelle vous avez décidé de renoncer.

Vous pourriez avoir besoin d'une aide professionnelle

Si vous estimez que vous êtes esclave ou prisonnier à long terme de l'alcool, du tabac, de la drogue, ou même de la pornographie ou de toute autre matière ou substance tout aussi nocive, vous pourriez avoir besoin d'être assisté par un professionnel, en plus du soutien de votre famille et de vos amis. Après un examen approfondi de votre situation, les spécialistes détermineront un programme d'aide que vous suivrez sous leur supervision pendant une période donnée. Il peut y avoir plusieurs thérapies de groupes, en fonction de l'addiction de chaque personne. Suivre un programme de réadaptation ou de désintoxication est l'une des clés pour se remettre sur la bonne voie.

En fin de compte, votre propre volonté est le déterminant le plus important, seule chose qui peut vous aider à vous débarrasser de la dépendance quelle qu'elle soit, et ce, de façon définitive.

Les personnes qui se retrouvent en situation de stress ou de tension croient à tort qu'elles peuvent noyer leurs angoisses en consommant du tabac, de l'alcool ou de la drogue. Elles essaient d'abord de noyer leurs peines dans des substances addictives et des habitudes nuisibles à la santé, mais finissent par être englouties dans leurs addictions. Si seulement vous réalisez la futilité de la situation en cherchant un quelconque soulagement de votre chagrin dans les addictions, vous finirez par reconnaître que vous risquez de nuire à votre santé, cette richesse inestimable, ainsi que de détruire tout le bonheur que vous avez connu jusqu'à présent. Il y a de meilleures façons d'affronter et de vaincre vos problèmes que de céder à la dépendance de toutes ces substances nocives, destructrices et mortelles.

Echappez aux addictions

Apprenez à vous détendre et à reconstruire vos réserves physiques et mentales en faisant régulièrement de l'exercice physique, du yoga, de la méditation ou en pratiquant des loisirs en exploitant vos idées créatives. Au lieu d'essayer d'échapper à la dure réalité en fuyant dans vos addictions, apprenez au contraire à adopter une attitude positive en faisant face à l'inévitable et en surmontant les conséquences avec courage.

Vous êtes sous contrôle

Rappelez-vous que les solutions rapides aux problèmes de la vie sont limitées. De même qu'il n'existe pas de moyen et solution facile pour surmonter vos addictions, particulièrement si elles sont nombreuses et anciennes. Seuls des efforts concertés et entièrement volontaires de votre part vous aideront à y mettre fin. Prenez le contrôle de vous-même en préparant votre esprit et en l'entraînant à faire face à tous les défis de la vie.

Chapitre V : De bonnes aptitudes de communication

Développer de bonnes aptitudes à communiquer

Développer de bonnes aptitudes à communiquer est chose essentielle dans tous les domaines de la vie et dans différentes situations. Les relations reposent sur une bonne communication pour survivre et se renforcer. Côtayer vos voisins, vos collègues, bien travailler à l'école ou à l'université et même lorsqu'il s'agit de traiter avec des personnes difficiles, tout cela requiert d'excellents moyens de communication pour composer dans la vie.

Il arrivera à la plupart d'entre nous de faire face à des personnes difficiles à un moment ou à un autre de notre vie, il est donc essentiel que nous sachions comment gérer ces personnalités difficiles et traiter la situation de façon efficace pour arriver aux meilleurs résultats.

Si vous devez faire face à des difficultés quotidiennes, cela aura graduellement un effet sur votre vie, vous deviendrez nerveux, anxieux et stressé. La solution la plus simple est d'éliminer cette difficulté de votre vie. Cependant, c'est impossible si le problème en question est lié à un collègue ou un être cher. Si tel est le cas, vous devez développer de façon intelligente des stratégies pour vous aider à développer une communication plus saine avec cette personne.

Voici quelques conseils pour vous aider :

- Dans la mesure du possible, évitez toutes discussions qui entraînent vers des sujets personnels, tels que la religion ou la politique, évitez tout sujet susceptible de provoquer une situation conflictuelle. Si vous sentez que l'autre personne essaie de vous entraîner vers une discussion qui vous obligera probablement à vous lancer dans un argumentaire, changez de sujet ou quittez la pièce.
- Lorsque vous êtes en face d'une personne difficile, n'essayez surtout pas de lui faire changer d'avis, même si elle a tort, cela contribuerait à la mettre sur la défensive ; et forcément cela deviendrait une bataille féroce et rendrait la personne encore plus difficile, voire impossible à gérer.

- Essayez de changer votre manière de répondre ou même votre façon de considérer l'autre personne, si vous constatez que cette personne vous traite de manière inacceptable, arrêtez-la immédiatement en lui traçant des limites qu'elle ne doit pas franchir.
- Avant toutes choses, prenez la peine de voir le point de vue de l'autre en vous rappelant et en gardant à l'esprit que vous n'avez pas toujours raison.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de la personne qui est en face de vous, cela peut être particulièrement utile si la personne est un membre de la famille.
- Acceptez la personne pour ce qu'elle est, bonne ou mauvaise.
- Apprenez à le reconnaître lorsque vous devez mettre une distance entre vous et une personne et agissez en conséquence le moment venu.
- Lorsque vous ressentez des interactions négatives, n'essayez surtout pas de blâmer l'un de vous, toutes ces choses négatives survenues sont indépendantes des volontés des deux personnes.
- Si le pire scénario devait se produire et rendre les choses encore plus compliquées, le simple fait de garder son calme et rester poli pourrait être le meilleur comportement que vous pourriez adopter avec certaines personnes, parfois les gens n'arrivent jamais à s'entendre, quoi qu'il arrive.
- Essayez de garder votre sens de l'humour et votre flexibilité intellectuelle lorsque vous êtes en présence d'une personne difficile.
- Assurez-vous d'avoir des relations positives autour de vous pour compenser celles qui sont négatives.

Tout ceci ne représente que quelques conseils utiles que vous pouvez mettre en pratique dans votre vie quotidienne lorsqu'il vous arrivera de vous retrouver face à des personnalités difficiles, et même s'ils ne contribueront pas à changer la personne, elle sera beaucoup plus facile à gérer.

En plus de développer des compétences de communication plus saines, vous devriez également exceller dans la pratique des techniques de relaxation afin de pouvoir évacuer votre stress du moment, en particulier si vous êtes confronté à affronter et à gérer des personnalités difficiles qu'il vous sera impossible d'éviter au quotidien.

10 conseils pour une communication efficace

La capacité de bien communiquer est essentielle dans tous les domaines de la vie si nous sommes soucieux de vouloir atteindre les objectifs à atteindre et réussir tout ce que nous voulons entreprendre.

La clé de toute relation réussie est d'avoir cette capacité de communiquer, cela s'applique également aux relations personnelles ainsi qu'aux relations interpersonnelles dans le lieu de travail.

Voici 10 conseils pour développer de bonnes compétences de communication sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

1. Il existe une règle d'or dans une discussion, elle consiste à laisser la personne qui vous parle terminer ce qu'elle est en train de vous dire avant de vous mettre à parler. Si vous parlez avant d'avoir su ce qu'elle voulait vous dire, vous pourriez manquer un point précieux de la discussion, et même si vous interrompez sa conversation, cela pourrait vouloir dire que ce que vous faites est plus important ; en outre, ce sont de mauvaises manières.
2. Écoutez attentivement ce que l'autre vous dit. Si vous vous focalisez sur la façon dont vous allez répondre sans avoir entendu la conversation de l'autre jusqu'à la fin, vous pourriez manquer quelque chose d'important.
3. Restez toujours concentré sur l'instant présent et n'abordez jamais les problèmes passés, aussi liés les uns aux autres qu'ils puissent paraître. Cela pourra ombrager le problème actuel et rendre la conversation difficile et encore plus confuse.
4. Prenez la peine d'écouter attentivement ce que l'autre vous dit. Il est si facile de vous éloigner de la conversation en allant vous reconforter dans vos propres pensées,

particulièrement si vous n'êtes pas en accord total avec ce que dit la personne qui est en face de vous. N'essayez pas d'être sur la défensive, et surtout ne l'interrompez pas avant qu'elle n'ait terminé son point de vue.

5. Au lieu d'essayer d'avoir le dessus lors d'une dispute ou d'un conflit quelconque, essayez plutôt de raisonner et de trouver une solution acceptable pour les deux parties. C'est un moyen beaucoup plus efficace de communiquer que d'essayer de se battre juste pour avoir le dernier mot, de cette façon personne ne se sentira lésé ni perdant.
6. S'il vous arrive d'être en mésentente lors une conversation et si vous n'arrivez pas à trouver un accord raisonnable, faites une pause. Cela vous permettra de retrouver votre calme et de rassembler vos idées avant de communiquer à nouveau de façon plus positive.
7. Essayez de voir le point de vue des autres et ne vous en tenez pas uniquement à celui que vous avez en tête. Etudiez tous les tenants et aboutissants et expliquez de façon simple, détaillée et raisonnée pourquoi vous estimez que l'idée de l'autre personne n'est pas l'idéale comparativement à la vôtre, en faisant des suggestions bien argumentées, mais sans faire dans l'excès de zèle. Ne rejetez pas l'idée de l'autre tant que vous n'avez pas l'image globale.
8. Même si vous n'aimez pas ce que dit l'autre personne, essayez d'être respectueux de son opinion et écoutez attentivement ce qu'elle a à dire même si vous n'êtes pas nécessairement d'accord avec elle.
9. Ne gonflez pas les faits de façon disproportionnée. Evitez si possible les superlatifs, pensez toujours à ce que vous dites et assurez-vous que ce que vous dites est cohérent et vrai. En exagérant les événements, en blâmant et en faisant ressurgir le passé, cela ne contribuera qu'à créer de la négativité.
10. Evitez de toujours rejeter le blâme sur les autres, parfois nous avons tendance à vouloir résoudre les conflits en rejetant nos erreurs et nos fautes sur les autres et en dénigrant au lieu d'essayer d'analyser la situation de façon objective pour trouver une solution.

10 conseils pour réussir un entretien d'embauche

Se rendre à un entretien d'embauche peut être une épreuve nerveuse même si vous avez de l'expérience. Cependant, il y a quelques points à retenir pour que votre entretien se déroule dans de bonnes conditions, et pour acquérir les connaissances élémentaires nécessaires dont vous avez besoin pour réduire l'anxiété et être calme.

Voici les 10 meilleurs conseils à mettre en pratique pour vous en sortir haut la main lorsque vous allez à votre rendez-vous.

1. Faites une recherche sur l'entreprise - Trouvez des informations sur son domaine d'activité et de compétences, ayez une idée de son chiffre d'affaires annuel et de sa notoriété. Savoir ce que recherche cette entreprise chez la personne qu'elle veut recruter peut également augmenter considérablement vos chances, et pour cela vous pouvez consulter l'annuaire des entreprises ou faire une recherche sur Internet pour disposer du maximum d'informations utiles sur cette entreprise.
2. Soignez votre présentation générale- Bien vous préparer pour un entretien d'embauche est essentiel pour le réussir et mettre toutes les chances de votre côté pour vous faire recruter. Prenez une douche et soignez votre apparence. Choisissez votre tenue à bon escient et habillez-vous convenablement de façon à convenir au type d'emploi pour lequel vous postulez.
3. Présentez-vous avant l'heure - Assurez-vous toujours d'arriver à l'entrevue avant l'heure fixée par l'entreprise qui recrute, environ 10 minutes avant le début de l'entrevue proprement dite. Cela vous assurera d'arriver dans de bonnes conditions, vous ne serez pas gagné par le stress ni l'énerverment de crainte d'arriver en retard et le recruteur remarquera certainement ce détail important qu'est la ponctualité.
4. Anticipez sur les questions en vous les posant - Vous devriez également élaborer vos propres questions à poser à votre interlocuteur, en préparant des questions pour montrer à votre recruteur que vous avez pris le temps de bien connaître son entreprise, fait preuve d'initiative pour vous intéresser à trouver le maximum d'informations sur le poste à pourvoir et même sur la compagnie.

5. Les premières impressions comptent - gardez toujours à l'esprit que les premières impressions comptent énormément, présentez-vous à votre entretien d'embauche bien droit dans votre corps, la tête haute, avec le sourire. N'hésitez surtout pas à avoir une poignée de main ferme si vous devez serrer des mains. Il est également important d'afficher votre confiance en vous, cela est essentiel et peut faire toute la différence pour la suite des événements et garantir votre succès.
6. Montrez de l'intérêt pour votre interlocuteur. Assurez-vous que vous montrez l'intérêt nécessaire pour la personne qui mène l'entretien d'embauche en lui posant des questions pertinentes sur l'entreprise, telles que depuis quand elle travaille pour l'entreprise, ainsi que des questions relatives à son engagement avec les membres du personnel de l'entreprise.
7. Surveillez votre langage corporel. Soyez confiant dans votre façon de vous tenir ainsi que de l'expression de que votre corps durant toute l'entrevue, votre gestuelle corporelle est un signe révélateur de votre état du moment, donnez au recruteur des avant- propos sur la personne que vous êtes. Les recruteurs se basent sur tous les aspects de la personne, y compris la manière de se tenir, bouger et parler. Assurez-vous de soigner votre maintien afin de faire une excellente impression et ne pas décevoir.
8. Assurez-vous de bien comprendre les exigences de l'entreprise. Si vous n'êtes pas tout à fait sûr de comprendre où veut en arriver le recruteur par ses questions, n'hésitez en aucune manière à lui demander de vous clarifier de façon précise ce à quoi il pourrait faire allusion. Si vous répondez sans saisir le fond de la question, vous allez répondre complètement à côté et cela ne vous servira pas.
9. Montrez votre intérêt sur la suite à donner. Assurez-vous que la personne chargée de l'entretien d'embauche puisse sentir le profond intérêt que vous accordez à la suite qui sera donnée à cet entretien. Essayez de savoir comment et quand cette entreprise vous contactera pour vous faire signifier que vous avez été retenu pour le poste si l'entretien a été positif.
10. Vous devez faire comprendre à votre interlocuteur que vous voulez vraiment ce job. A la fin de l'entretien, assurez-vous d'attirer l'attention sur votre personnalité afin de capter son attention sur quelques autres aptitudes vous concernant et qui auraient pu lui échapper, et ce que vous pourriez apporter à l'entreprise si vous étiez recruté.

Chapitre VI : En avant toute !

Applications de la PNL (programmation neurolinguistique)

Comme le raconte l'histoire, alors que Bouddha était en tournée pour demander l'aumône, il subit des injures d'une personne. Bouddha, illuminé qu'il était, a simplement souri et est passé à autre chose sans relever l'incident. Quand un de ses disciples lui a demandé comment il pouvait accepter ce comportement et qu'il fallait répondre à cet affront injustifié, le Bouddha a simplement répondu que les paroles déplacées et injurieuses ne le touchaient ni dans sa personne ni dans sa philosophie de la vie. Il a ajouté que de telles paroles ne contribuent seulement qu'à exposer l'ignorance de la personne qui les profère. Bien que le Bouddha n'ait pas eu l'avantage d'une formation en PNL à cette époque, il a seulement démontré comment, en raison de sa perception mentale des paroles offensantes ou non, il n'a pas été affecté par l'injure. Même si cette histoire est très ancienne, elle demeure un excellent exemple de la façon dont la PNL peut aider l'individu à parvenir au succès.

Visiblement, nous comptons sur nos perceptions sensorielles dans nos efforts pour comprendre, interpréter et interagir avec notre environnement. La PNL accorde une grande importance à l'ensemble de tous nos mouvements, oculaires, à l'observation et à la lecture et décodage du langage corporel des autres, ainsi qu'à la maîtrise de notre gestuelle corporelle, ou même, de façon plus simple, de notre gestuelle comme moyen de communiquer avec les autres.

La synchronisation de votre langage corporel ou quelques autres moyens de communication non verbaux, associés avec les moyens verbaux, améliore l'efficacité de votre façon de communiquer en général.

Le choix de vos mots et la manière de structurer des phrases énoncées sur un bon ton, rassurant et amical, peut être un excellent moyen de séduire le public, de le convaincre et de lui apporter toute l'assurance dont il a besoin. Votre aptitude linguistique, si elle est utilisée correctement, peut immédiatement interpeler les esprits en s'adressant de façon directe au subconscient hostile d'un auditoire afin d'obtenir une conformité consciente de la part des gens qui le composent.

Influencer les esprits des autres par un discours captivant afin de changer complètement les humeurs et les attitudes en faveur de l'obtention du résultat souhaité n'est pas chose nouvelle, et c'est à ce moment que la programmation neurolinguistique (PNL) met un accent considérable sur les techniques impliquées dans le processus. Ces techniques font directement appel à la gestuelle corporelle, comme l'exploitation de la position de votre tête, des mouvements oculaires, de tous vos gestes, des mouvements de votre respiration, de votre langage et allocution, ainsi que des sens visuels et auditifs.

Les défenseurs de la PNL soutiennent que ses techniques, en particulier celles qui traitent de la communication, peuvent faire l'objet d'une excellente application pour sa promotion dans le monde des affaires. Il faut d'abord savoir maîtriser ces techniques dites PNL et ensuite les utiliser habilement pour voir les résultats de façon significative.

L'excellence de la modélisation

Une des applications de la PNL est d'arriver à mettre en place ce qu'on appelle « l'excellence de la modélisation ». Lorsque vous rencontrez une personne et que vous lui reconnaissez un génie ou des qualités exceptionnelles, telles qu'une grande capacité à accomplir certaines choses non permises à tout le monde, ou excelle dans un domaine particulier, vous serez amené à idéaliser cette personne et la considérer comme un modèle.

Par procédé d'imitation, vous pouvez utiliser ces mêmes facteurs ou qualités que vous admirez chez cette personne modèle et les appliquer à vous-même. Les techniques de PNL visent à mettre en évidence les éléments les plus importants qui contribuent à l'excellence de la personne, et à vous les appliquer afin que vous puissiez reproduire cette excellence.

La thérapie PNL

Parmi quelques applications thérapeutiques de la PNL, il en existe certaines qui sont principalement empruntées à la pratique de l'hypnose. Ces applications s'appuient considérablement sur la terminologie utilisée par un psychiatre américain, Milton H. Erickson, comme les phénomènes hypnotiques, la métaphore thérapeutique, l'histoire, le rapport, la régression d'âge, les communications conscientes et inconscientes, etc.

Pourquoi vous avez besoin d'un coach de vie

Si vous souhaitez réaliser plus que ce que vous ne faites déjà ou améliorer votre vie, vous devriez envisager de faire appel aux services d'un coach de vie et tirer pleinement profit de ses conseils. Un coach de vie peut l'être pour de nombreuses choses de votre quotidien, y compris devenir votre conseiller personnel, quelqu'un qui vous écoutera, vous conseillera après avoir étudié tous vos comportements, habitudes et manières, et contribuera à vous mettre sur votre orbite et vous orienter dans la bonne direction, vous aider à tirer le meilleur parti de la vie pour mettre toutes les chances de votre côté pour l'atteindre.

Parmi les nombreux changements que vous obtiendrez avec un coach de vie, il vous aidera à :

- Acquérir plus de contrôle sur votre vie ;
- Développer de meilleures stratégies pour bien gérer votre temps ;
- Réduire le stress qui vous caractérise et augmenter votre productivité en simplifiant votre vie ;
- Maximiser votre potentiel et élargir votre champ de réalisations ;
- Améliorer vos relations avec les autres ;
- Hiérarchiser les tâches en les traitant de façon prioritaire et respecter les délais plus facilement ;
- Avoir plus de discernement lorsque vous devez prendre des décisions importantes dans la vie ;
- Maîtriser des techniques pour vous permettre de mieux gérer les situations stressantes et les appliquer ;
- Réaliser le parfait équilibre entre votre travail et votre vie sociale ;
- Elaborer et développer des plans d'action, ainsi que des objectifs de vie.

Un coach de vie peut être d'une grande aide tant dans la vie professionnelle que personnelle et sera toujours présent pour vous aider à obtenir les meilleurs résultats dont vous avez toujours rêvés, et à trouver enfin une meilleure qualité de vie dans tous ses aspects. Ces coaches de vie ont été formés pour être à l'écoute de leurs protégés, les observer dans leurs différents comportements, les aider à l'élaboration de stratégies individuelles spécifiques pour sortir de l'ornière dans laquelle ils se trouvent.

Ai-je besoin d'un coach de vie ?

Afin de déterminer si vous êtes dans la nécessité de faire appel aux services d'un coach de vie, vous devriez vous poser une question et une seule : «que puis-je espérer arriver à accomplir de plus avec un coach de vie?» Si vous arrivez à répondre clairement à cette question, cela veut dire qu'un coach de vie trouvera toutes les facilités à travailler avec vous et vous fera arriver aux succès rêvés, vous aidera à développer une stratégie pour atteindre tous vos objectifs.

Le coaching consiste à développer un partenariat mutuel entre vous deux et il est essentiel que vous soyez ouvert aux conseils et aux critiques constructives. Si vous n'êtes pas dans ces prédispositions, alors un coach de vie ne peut en aucun cas être la meilleure option pour vous. Vous trouverez énumérés ci-dessous quelques signes qui pourraient vous aider à déterminer si vous devriez faire appel aux services d'un coach de vie. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, alors vous pourriez éventuellement avoir besoin d'un coach de vie.

- Avez-vous l'impression qu'il vous manque un soutien quelconque ou particulier dans votre vie ?
- Avez-vous des problèmes liés étroitement avec l'impression de faible estime de vous ?
- Avez-vous l'impression que vous êtes le seul à ne pas avoir un objectif ou plan précis dans la vie, alors que tout le monde en a ?
- Avez-vous l'impression que vous traversez une période difficile et que vous avez besoin d'une assistance ou d'un coup de main ?
- Vous sentez-vous embourbé dans les délais et vous ne savez pas comment vous en sortir, ou vers qui vous tourner ?
- Les tâches quotidiennes vous font-elles sentir que vous êtes tout le temps dépassé ?

- Avez-vous l'impression que le monde entier est contre vous ?
- Pensez-vous que tout le monde connaît le secret qui mène vers le succès, mais pas vous ?
- Pensez-vous que vous pourriez obtenir plus de choses dans votre vie ou être mieux que vous ne l'êtes déjà ?

Les signes qui prouvent que vous y arrivez

Le plus grand signe annonciateur que vous êtes en train de réaliser ce que vous voulez être dans la vie est ce sentiment profond de contentement total et de bonheur que vous ressentez, exactement comme celui ressenti lors de votre réveil du matin, gagné par cette impatience d'entamer une nouvelle journée.

Cependant, il y a beaucoup d'autres petits signes qui vous renseignent que vous allez dans la bonne direction et près de votre objectif, ce qui peut vous aider à respecter vos prévisions de changement et vous faire traverser ces périodes d'incertitudes et d'envie de céder aux pressions qui s'accroissent contre vous de façon indienne.

Nous avons tous des raisons différentes de vouloir changer pour le meilleur, et cela peut passer par le désir de suivre un régime pour perdre quelques kilos, ou de vouloir essayer d'arrêter de fumer ou de consommer de l'alcool, comme nous pourrions avoir besoin de surmonter nos problèmes de notre faible estime de soi, ou besoin de développer nos compétences en communication. Ce ne sont que quelques-uns des aspects de la vie que nous devons affronter et surmonter afin de nous améliorer, et bien sûr, comme pour tout autre changement de style de vie, il faudra nous armer de patience et de détermination.

Seulement, il faut avoir à l'esprit que les changements ne se produiront pas du jour au lendemain, cela peut prendre des semaines, voire des mois pour que vous commenciez à ressentir les bienfaits de vos changements et les remarquer de façon évidente, mais il existe beaucoup de petits signes positifs qui devraient vous encourager que vous êtes arrivé.

Voici quelques-uns de ces signes annonciateurs :

- Chaque fois que vous passez devant un miroir, la première chose que vous faites est de vous sourire à vous-même ;
- Depuis quelque temps, vous trouvez d'une façon soudaine que votre choix sur les vêtements que vous désirez acheter s'est élargi ;
- Vous arrêtez de blâmer le monde ou toutes ces personnes qui vous entourent pour des erreurs qu'ils n'ont pas commises, vos erreurs ;
- Vous sortez du lit plein d'énergie avec l'impatience d'entamer une nouvelle journée, au lieu de tirer les couvertures sur votre tête et de vous réfugier dans le sommeil ;
- Vous ne vous inquiétez plus si d'autres personnes ne sont exactement comme vous êtes ;
- Vous faites ce que vous voulez, comme vous le voulez, au lieu de le faire comme le voudraient les autres.
- Les commentaires positifs et encourageants constatés sur le grand changement opéré en vous ;
- Vous arrivez à dire le mot «non», il existe dans votre vocabulaire ;
- Votre fils adolescent commence à emprunter vos vêtements ;
- Vous n'avez plus peur de vous faire de nouveaux amis ;
- Vous êtes réellement fier de toutes vos réalisations ;
- Vous pouvez rire et voir le côté amusant quand vous faites une erreur ;
- Vous prenez automatiquement conscience de vos erreurs et vous les corrigez plus facilement ;
- Vous êtes capable d'atteindre plus facilement les objectifs fixés ;

- Vous constatez que vous ne remettez pas les choses au lendemain, mais bien au contraire, vous les attendez avec impatience ;
- Vous arrivez à procéder à des changements dans votre vie de façon naturelle, sans même y penser ;
- Les mauvaises journées sont loin derrière vous, vous ne pouvez même plus vous rappeler de la dernière ;
- Vous sentez que vous êtes sur la bonne voie.

Continuez à aller de l'avant

Parfois, la vie a l'habitude de nous donner des coups de pied assez rudes dans les dents, peut-être sans même aucune faute de notre part. Par moments, les choses deviennent difficiles et nous traversons des périodes tristes et douloureuses, cela pourrait être en relation avec la mort d'un être cher, d'une rupture dans une relation, de maladie, ou toute autre raison. Deux possibilités se présentent à nous pour faire face à ces évènements indésirables que la vie jette sur nous sans avertir : baisser les bras sans résister en se laissant glisser vers la dépression, ou accepter tous ces fâcheux évènements qui se déroulent dans notre vie et passer à autre chose. Si nous faisons le bon choix, nous finirons forcément par pleurer pour chaque situation et en faire le deuil, et nous ramasser en pansant nos blessures et continuer à aller de l'avant.

Le deuil

Le deuil finit toujours par déferler sur nous tous un jour dans notre vie, parfois il vient de façon cruelle et frappe sans distinction d'âge ni de sexe, même les jeunes ne sont pas épargnés. Tandis que d'autres personnes en deviennent victimes après avoir vécu leurs années, et chaque fois que le deuil décide de frapper après avoir choisi, il laisse derrière lui un sillage douloureux et déchirant pour ceux qui restent. Le deuil varie bien sûr d'une personne à une autre et peut occuper une partie de notre vie de façon illimitée, plus ou moins importante, et les sentiments qu'il provoque sont nombreux en fonction des étapes qu'il vous fait franchir, à commencer par le tout premier choc, l'engourdissement, la peur, l'instabilité, la tristesse, ainsi que d'autres nombreux sentiments qui peuvent traverser une personne pendant ce temps.

Cependant, le deuil reste un événement normal, impossible à ignorer et important à vivre si nous devons surmonter cette période et éventuellement aller de l'avant dans la vie, c'est la manière humaine de lâcher prise en lui cédant le passage sans emprisonner vos sentiments ou vos pensées jusqu'à ce qu'il s'en aille de lui-même. Il est important d'avoir un soutien, cette personne vers qui vous tourner, comme un membre de votre famille ou un ami, qui sera une aide précieuse durant cette période où vous devez impérativement faire votre deuil, et si vous avez la chance d'avoir une personne de cette qualité, soyez heureux de l'avoir et tirez-en le meilleur profit.

La maladie

Faire face à une maladie grave ou potentiellement mortelle peut être dévastateur. Cette situation peut engendrer toute une suite de problèmes émotionnels qui peuvent s'accompagner de quelques handicaps physiques. Lorsqu'il nous arrive d'apprendre qu'une maladie grave ou même mortelle vient de toucher une personne que nous aimons beaucoup, nous sommes littéralement dévastés par cette nouvelle, et des sentiments de peur, d'incertitude et même de déni s'abattent sur nous, mais nous finissons toujours par accepter véritablement ces choses de la vie.

Le déni, à un certain degré, ne constitue pas nécessairement une mauvaise réaction s'il est utilisé de manière positive, il peut aider à surmonter les problèmes dans une certaine mesure et vous permettre de reprendre le cours de votre vie.

Cependant, le déni total et l'absence d'acceptation sont des choses totalement différentes, et si tel est le cas pour vous lorsque cela se produit, vous devrez réellement vous en inquiéter et peut-être demander de l'aide.

Rupture des relations

La rupture, quelle que soit la nature de la relation, peut se transformer généralement en traumatisme affectif, en particulier si elle concerne une longue relation intime durant de nombreuses années, d'autant plus traumatisante s'il y a des enfants impliqués dans cette relation. Encore une fois, nous retrouvons la peur qui s'installe et peut tenir un grand rôle, la peur de ce que l'avenir apportera, comment vous allez faire face, et même ces sentiments de trahison, de désertion ou démission qui ont tous une part de rôle dans ce processus.

Fort heureusement que le temps joue généralement son rôle dans la guérison, que ce soit après une rupture ou un deuil dans une certaine mesure. Le temps aide à libérer vos pensées et vos sentiments et vous permet de poursuivre votre vie et faire le prochain pas pour ouvrir un nouveau chapitre.