



BONUS 17 – 5 erreurs qui vous empêchent d’être serein.

Ne pas savoir s’arrêter

Si vous courez dans tous les sens, vous laissez votre système nerveux en mode orthosympathique : le mode de l’action, de la réaction, vous ne lui laissez pas le temps de se ressourcer.

Lorsque vous êtes dans ce mode, vous sécrétez du cortisol, et vous épuisez vos réserves.

En prenant le temps de vous poser, vous vous permettez de prendre du recul, est ce que c’est nécessaire que je fasse ça, et si oui, est ce que c’est urgent

Vous permettez aussi à votre système nerveux de se régénérer, de se ressourcer.

Des astuces pour apprendre à vous poser :

- Faire une pause à chaque changement d’activité : à chaque fois que vous devez faire autre chose (une nouvelle tâche, aller déjeuner, téléphoner, etc).
- Faire une pause le matin, et le soir : avant de commencer votre journée de travail, une petite pause. Et faites la même chose en arrivant chez vous : une pause pour clôturer votre journée. Et laisser le boulot derrière vous pour être vraiment consacré à votre soirée.
- Faire une pause toutes les heures, pour vous détendre, vous relâcher.

Ces petites ou longues pauses vont vous permettre d’être ensuite plus efficace.

Ne pas faire la différence entre les petits et les gros problèmes.

Dans la vie, il y a des gros problèmes, mais il y a des petits problèmes. Et si vous avez du stress, c’est sûrement que vous ne savez pas faire la différence entre ce qui est grave et ce qui est chiant.

Ça vous évitera de perdre de l’énergie sur ce qui est chiant.

Pour apprendre à relativiser, vous pouvez écouter l’épisode 3 du podcast.

Alors, quand vous êtes face à une situation qui vous ennuie, prenez un peu de temps pour vous demander : « est-ce vraiment un problème, ou simplement un truc chiant ? ».



Troisième erreur : essayer de tout contrôler

Ce désir de contrôle nous met une pression énorme, c'est comme si on voulait faire entrer un rond dans un carré.

Et en plus il y a un tas de choses qu'on ne peut pas contrôler : le temps, les autres, les avis des gens, leur comportement, les aléas de la vie.

Apprendre à être plus serein, c'est reconnaître les choses sur lesquelles on peut agir, et lâcher prise sur les choses qu'on ne peut pas changer.

Quand vous êtes confronté à une situation, demandez-vous : « est-ce que je peux faire quelque chose ? Si oui, j'agis. Si c'est non, alors je passe à autre chose.

Quatrième erreur : se focaliser uniquement sur ce qui va mal.

A force de vous focaliser sur tout ce qui va mal, vous finissez par ne plus voir tous les moments où ça va bien.

Même si votre journée n'a pas été au top, vous pouvez prendre le temps chaque jour pour vous rappeler une situation agréable

Au fil des semaines, à force de vous entraîner à vous souvenir des moments agréables, vous finirez par les remarquer plus facilement dans la journée.

Et allez voir l'épisode 15 sur les pensées négatives, pour changer ces pensées.

Cinquième erreur : refouler ses émotions.

Les émotions sont des baromètres, elles nous permettent de savoir ce qui va bien dans notre vie, ce qui nous dérange, nous rend triste, nous agace.

Quand vous refoulez vos émotions, vous faites monter la cocotte-minute, et quand vous n'en pouvez plus vous explosez.

Prenez le temps d'accepter votre émotion, ensuite, cherchez à comprendre quel besoin cette émotion indique. Être serein ne signifie pas être sans ressenti émotionnel.

Alors, si vous avez vraiment envie d'être serein, prenez le temps d'explorer vos peurs, vos angoisses, vos chagrins, vos joies. Vous verrez, vous apprendrez plein de choses qui vous aideront à installer plus de joie et de sérénité dans votre quotidien.

Et pour vous aider vous avez 3 épisodes qui parlent des émotions, les 6 7 et 8. Je vous donne des astuces concrètes pour mieux vivre vos émotions.

J'espère que ces astuces vous ont aidé,

A bientôt,

Isabelle

