

Comment gérer le **STRESS** Positivement

**Des solutions simples
pour une vie
épanouie**



NOTE JURIDIQUE

L'auteur et l'éditeur de cet ebook et des éventuelles annexes l'accompagnant ont tenu à apporter le plus grand soin à sa préparation. Ils ne peuvent être tenus pour responsables d'une mauvaise interprétation de son contenu ni d'erreurs ou d'omissions totalement involontaires de leur part, ni d'une mauvaise utilisation qui pourrait en être faite par des tiers. Ce livre électronique est à but exclusivement informatif.

La responsabilité de l'auteur ou de l'éditeur ne saurait en aucun cas être retenue en cas de dommages directs ou indirects quels qu'ils soient. L'auteur ou l'éditeur ne peuvent donc être tenus pour responsables d'une mauvaise interprétation des propos contenus dans cet ebook, qui est fourni "tel quel" et ne peut donner lieu à des garanties quelles qu'elles soient.

Pour plus d'amples informations, veuillez prendre contact avec les autorités légales compétentes. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas l'exactitude des propos des sites listés à titre informatif dans cet ebook.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|--------------------|
| QU'EST-CE QUE LE STRESS?..... | 5 |
| LES CAUSES DU STRESS..... | 6 |
| LES EFFETS DU STRESS..... | 9 |
| Les signes qui ne trompent pas..... | 9 |
| Le stress sur le long terme..... | 10 |
| Le stress et les attaques de panique | 11 |
| COMMENT SE DÉBARRASSER DU STRESS?..... | 13 |
| Gérer le stress..... | 13 |
| Supprimez les incertitudes..... | 14 |
| Faites du sport | 15 |
| Mangez équilibré..... | 16 |
| GUÉRIR DES SYMPTÔMES DU STRESS..... | 18 |
| Des techniques de relaxation..... | 19 |
| Les bienfaits du rire..... | 22 |
| Apprenez à vous contrôler..... | 23 |
| Utilisez les techniques de visualisation..... | 25 |
| Découvrez les techniques de motivation..... | 26 |
| Gardez de l'énergie..... | 27 |
| Faites une pause..... | 28 |
| Gérez votre stress au travail..... | 29 |
| Gérez le temps..... | 31 |
| La phytothérapie: un remède efficace contre le stress..... | 35 |
| D'AUTRES SOLUTIONS CONTRE LE STRESS..... | 36 |
| Vous devez savoir dire "non"..... | 36 |
| CONCLUSION..... | 39 |
| RESSOURCES..... | 41 |

NOTE DE L'ÉDITEUR

Nous vous recommandons de lire cet eBook avec la dernière version d'ACROBAT READER que vous pouvez télécharger gratuitement en cliquant sur ce lien:

<http://www.adobe.fr/products/acrobat/readstep.htm>
!

Vous aurez ainsi accès à la bande verticale noire à gauche de la fenêtre du PDF ainsi qu'aux liens cliquables de la table des matières. Vous pourrez également visualiser toutes les pages de cet eBook. En effet, grâce au logiciel gratuit Acrobat Reader, votre lecture peut devenir interactive. Ce programme vous offre, en effet, une multitude d'outils tels que: recherche de mots, liens hypertextes, zooms, etc... A travers Acrobat Reader, vous entrez dans l'ère du numérique!

Exemple: le simple fait de cliquer sur un numéro de page de la Table des matières, vous permettra d'être conduit, directement, au passage correspondant. Il n'est plus nécessaire, ainsi, de «feuilleter» l'ouvrage pour retrouver le texte que vous recherchez. Un simple clic suffit!

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress survient lorsque votre quiétude habituelle est troublée et que vos émotions sont à vif. Le stress peut se trouver au sein de votre foyer, au travail, ou peut être est-ce votre enfant qui se sent stressé à l'école.

Si vous ne remédiez pas au stress, il peut vite devenir un poison qui peut pervertir votre esprit et mettre votre santé en danger.

Le stress ressemble à un immense poids que l'on traîne et dont on ne parvient pas à se débarrasser.

Vos responsabilités vous semblent trop importantes. Vous vous sentez anxieux et frustré.

Parfois, vous aurez l'impression de ne plus rien contrôler et il est alors aisé de s'inquiéter pour ce qu'on ne peut contrôler.

Le stress peut partir d'un petit rien et totalement envenimer la situation en un rien de temps.

LES CAUSES DU STRESS

Il existe différents facteurs qui peuvent causer du stress. Ces facteurs varient selon les personnes.

Le stress peut être physique, interne, émotionnel ou externe. Il peut être causé par un deuil récent dans votre entourage ou au sein de votre famille, le surmenage, la maladie, les disputes ou tout autre problème que vous rencontrez.

Les disputes internes au bureau ne doivent en aucun cas vous concerner, car elles sont une grande source de stress. Mieux vaut s'abstenir de prendre parti dans ce cas, car elles ne peuvent que détériorer votre santé mentale, notamment lorsque vous avez d'autres chats à fouetter.

Les problèmes professionnels peuvent être particulièrement difficiles à gérer mais il faut apprendre à s'en accommoder et ne pas les ramener à la maison.

Un problème financier peut aussi être à l'origine de votre stress. Votre époux/épouse semble toujours dépenser votre argent. Vous aimez économiser, alors qu'il/elle est dépensier/ère. Après tout, il vaut mieux prévenir que guérir et économiser en cas de coup dur.

Mais qu'à cela ne tienne: votre époux/épouse, sait que l'argent est là et qu'il peut l'utiliser à sa guise, et il/elle se moque complètement qu'il puisse servir pour des projets futurs ou en cas de difficulté. Et vous vous disputez donc constamment avec votre conjoint à ce sujet. Ce conflit stérile ne résout bien évidemment rien, et peut être la source de votre stress.

Vous avez peut être des difficultés à finir le mois. Si vous ou quelqu'un dans votre famille souffre d'une maladie chronique, vous devez aller chez le médecin régulièrement et vider vos poches pour payer la facture.

Les gens riches doivent gérer leur fortune. Certaines personnes sont tentées d'en profiter, mais d'un autre côté, il existe des gens honnêtes qui travaillent pour gagner leur vie et tenter de garder leurs biens.

Vous essayez peut être de faire plaisir à tout le monde. Mais en agissant de la sorte, vous ne faites plus rien pour vous et cela peut vite devenir frustrant et vous stresser d'autant plus.

Si vous avez des enfants, ils peuvent aussi devenir stressés à cause de la compétition au sein même de leur école, à devoir toujours donner le meilleur d'eux-mêmes et d'avoir les meilleures notes possibles.

Certains parents sont en effet obsédés par la réussite scolaire de leurs enfants, à tel point qu'ils ne semblent même plus avoir de vie en dehors de l'école.

Certaines personnes sont stressées d'elles-mêmes, et ressassent sans arrêt leurs inquiétudes, et ce souvent alors même qu'elles ne peuvent contrôler ce qui leur arrive.

Elles s'inquiètent de choses pour lesquelles elles n'ont aucune possibilité d'intervenir et de provoquer un changement quelconque. Elles ne devraient pas s'en soucier. Ces inquiétudes sont souvent inutiles.

Ces personnes se plaignent sans cesse et ne pensent qu'aux choses négatives et sont elles-mêmes la cause du stress qui les envahit.

Voici quelques causes de stress:

- le licenciement
- la maladie
- les accidents de la vie courante
- la séparation
- le divorce
- l'emprisonnement
- le deuil
- les relations dites "toxiques"
- La dépendance aux drogues
- trop s'inquiéter pour les autres
- le rejet
- la grossesse
- la retraite
- les embouteillages matin et soir

LES EFFETS DU STRESS

Si vous ne savez pas comment gérer le stress, cela peut porter atteinte à votre santé. Vous pouvez avoir des migraines, des problèmes d'estomac ou même du diabète! Pour vous garder en bonne santé, le système immunitaire doit pouvoir fonctionner correctement.

Lorsque les gens se laissent envahir par le stress, ils peuvent avoir des ulcères, qui peuvent avoir un impact terrible sur l'alimentation, et donc sur le poids.

Les gens stressés ont souvent les symptômes suivants:

- le mal de dos
- des douleurs dans la nuque
- des douleurs musculaires
- une pression artérielle trop élevée
- des douleurs à la poitrine

Si ces symptômes persistent, il faut consulter un médecin.

Les signes qui ne trompent pas

Le stress a une grande influence sur votre appétit et par conséquent sur votre poids. Si vous êtes stressé, vous serez sans doute amené à manger

moins et à perdre du poids, ou à engloutir le contenu de votre frigo et grossir.

Vous vous sentez peut être fatigué, ou anxieux. Vous êtes épuisé, vous avez l'impression de ne pas avoir suffisamment de repos. Vous vous faites du souci pour le moindre petit problème que vous ne pouvez contrôler. Vous ne dormez pas, ou peu.

Tous vos muscles vous paraissent endoloris et vous avez des migraines que vous ne parvenez pas à soulager.

Le stress peut également s'accompagner d'une perte de la concentration, d'un début d'alcoolisme ou même d'une addiction à la drogue.

Tous ces symptômes peuvent être le fait du stress. Si vous rencontrez de tels soucis de santé, il faudrait songer à consulter un médecin dans les plus brefs délais.

Le stress sur le long terme

Certaines personnes sont de nature anxieuse, ou souffrent de stress depuis de nombreuses années, à tel point que le stress n'a plus d'emprise sur eux (ou tout du moins, c'est ce qu'elles pensent).

Le stress devient donc une habitude, un peu comme fumer des cigarettes.

Le stress sur le long terme est mauvais pour votre santé. Vous pouvez avoir des problèmes cardiovasculaires ou de l'hypertension artérielle.

Votre humeur est fluctuante, car le stress fait désormais partie intégrante de votre vie. Vous n'avez guère de motivation pour quoi que ce soit, et vous préférez la solitude.

Il existe des solutions pour remédier au stress de longue durée. Vous pouvez commencer par changer votre style de vie, surveiller votre alimentation et adopter un régime plus équilibré, éviter de ressasser les choses négatives dans votre vie et apprécier les petites choses positives.

Si vous vous sentez stressé au travail, demandez un arrêt maladie à votre médecin afin de vous reposer et de passer du temps chez vous.

Le stress et les attaques de panique

Le stress peut causer des attaques de panique. Si vous êtes d'un naturel anxieux, alors il se peut que vous fassiez partie de la population à risque.

Les attaques de panique sont dues à la peur que quelque chose de grave survienne. Vous vous sentirez donc encore plus stressé que vous ne l'êtes déjà.

Si vous vous sentez nauséux et que votre rythme cardiaque accélère, vous êtes peut être en train de faire une attaque de panique. D'autres signes qui ne trompent pas sont:

- la nausée,
- une sensation d'endolorissement,
- une sensation de paralysie,
- des difficultés à respirer,
- une transpiration excessive des mains

Vous pouvez essayer de contrecarrer une attaque de panique :

- en restant calme afin de réduire les effets dévastateurs des attaques de panique

- en faisant face aux attaques de panique sans chercher à les éviter ou en avoir peur

- en ne laissant pas l'attaque de panique vous désarçonner,

- en pensant à des mots qui peuvent vous aider à vous apaiser,

- en trouvant des personnes qualifiées qui sont en mesure de vous aider et de vous soutenir

Si vous souffrez régulièrement des mêmes symptômes, il serait sage de consulter votre médecin pour en savoir plus, afin d'éviter de souffrir de telles attaques à l'avenir et de vous débarrasser de votre stress le plus tôt possible.

COMMENT SE DÉBARRASSER DU STRESS?

Vous devez trouver les causes de votre stress, avant de pouvoir y remédier. Analysez la situation lorsque vous vous sentez stressé: les différents facteurs de votre stress peuvent avoir un impact physique, psychologique ou émotionnel.

Il existe de nombreuses solutions pour remédier au stress. Voici quelques astuces qui vous permettront peut être de vous débarrasser de votre stress. Ces solutions sont simples et peuvent être appliquées quotidiennement.

Gérer le stress

- **Si une situation particulière cause votre stress, il faut éviter cette situation autant que possible.** Si vous n'y parvenez pas (ou que vous n'avez tout simplement pas le choix), passez le moins de temps possible dans cette situation stressante.

- **Concentrez-vous sur les choses positives dans votre vie.** Ignorez les petits détails désagréables, ils sont insignifiants. Plus vous ressassez les choses négatives, plus vous vous sentirez stressé.

- **Lorsque vous vous sentez stressé, apprenez à contrôler vos émotions.** Les gens

n'ont pas besoin de savoir comment vous vous sentez, et dans tous les cas, ils ne sont certainement pas en mesure de vous aider.

- **Contrôlez vos réactions physiques dues au stress.** Certaines personnes ont tendance à s'acharner physiquement sur un objet ou une personne en particulier pour soulager leur stress.

- **Gérez votre colère,** et ce même si la seule solution est la voie médicamenteuse.

Supprimez les incertitudes

Lorsque les gens sont confrontés à des choix à faire des questions dont ils ne sont pas certains d'avoir la bonne réponse, ils ont tendance à s'inquiéter plus que de raison. Ils se posent des questions et se demandent s'ils ont effectivement fait le bon choix.

Il leur faudra donc clarifier les choses. Vous pouvez en faire de même avec ces quelques astuces:

- **Vous n'avez pas à vous inquiéter outre mesure de votre avenir.** Il faut d'abord vous concentrez sur ce qui importe: le présent.

- **Ne prêtez pas attention à ce que font les autres.** C'est leur décision et leur prérogative en tant qu'individus. Vous ne pouvez pas changer leur manière d'agir ou de penser. C'est à eux de vivre en fonction des décisions qu'ils prennent et de les

assumer pleinement. Vous ne pouvez qu'accepter leur décision et leur souhaiter le meilleur.

- **N'entrez pas dans le cercle vicieux du doute et de l'incertitude.** Si vous n'êtes pas certain de quelque chose, ne vous y engagez pas. Faites ce que vous pouvez avec ce que vous avez et gardez une attitude positive.

- **Ne vous rajoutez pas plus de soucis que vous en avez déjà.** Vous n'en deviendrez que plus stressé. Ne vous engagez pas dans des perspectives incertaines et restez serein.

Faites du sport

Faire du sport est une solution efficace pour se débarrasser de son stress. Non seulement la pratique d'un sport aide à combattre le stress, mais il vous permet aussi de mieux vous sentir, ce qui accroît l'estime que vous avez pour vous, Vous devriez faire du sport trois à quatre fois par semaine, 20 à 30 minutes par séance.

La pratique régulière d'une activité sportive vous détendra et vous aidera à évacuer les causes de votre stress:

- Commencez par de la marche. Vous utilisez la totalité des muscles et permet de faire remonter le sang vers le cœur. Vous éliminez votre excès d'adrénaline nocif, sans aucun risque. C'est un très bon exercice pour combattre le stress.

- La natation est également une activité sportive anti stress efficace. Elle permet un relâchement des contractions musculaires de la nuque, des épaules et du dos ce qui apporte une sensation de bien-être qui élimine le stress accumulé.

- Vous pouvez aussi faire du yoga, du jogging ou du vélo. Si vous êtes du genre aventureux, vous pouvez faire de l'escalade ou même de l'alpinisme. Ces activités sportives peuvent vous aider à calmer votre stress, à renforcer votre confiance en vous et à vous encourager à faire encore plus de sport.

- Si vous ne parvenez pas à canaliser votre colère, essayez la boxe ou les arts martiaux pour évacuer votre agressivité.

- Essayez également le basket et le football. Vous vous sentirez en meilleure forme.

- Procurez vous un ballon de gymnastique et faites des exercices pour vos abdominaux. Votre corps se raffermira et vos muscles travailleront en prime!

Le sport a un double avantage: non seulement il vous permet de soulager votre stress mais il vous aidera à rester en forme.

Mangez équilibré

Votre stress dépend aussi de ce vous mangez. Certaines personnes ne prêtent guère attention à leur alimentation. Pour éviter le stress il faut avoir

Comment gérer le stress positivement

un régime alimentaire équilibré. Il faut manger sainement et à heures fixes, de préférence trois repas par jour.

- Mangez des en-cas si vous avez vraiment faim, comme du céleri ou des carottes. Ne sautez jamais de repas car cela pourrait accentuer le stress. Votre alimentation doit être riche en vitamines et en nutriments, en particulier au petit-déjeuner

- Mangez des fruits, en particulier des pommes et des oranges. Les fruits sont riches en antioxydants et en vitamine C. Si vous aimez les noix et que vous n'y êtes pas allergique, vous pouvez manger aussi des amandes, qui sont riches en vitamine E.

- Buvez du lait, que ce soit en boisson ou dans votre bol de céréales. Le lait est riche en antioxydants.

- Enfin, essayez les asperges, qui sont également riches en antioxydants, au même titre que les myrtilles.

Si vous êtes très stressé, vous devez absolument changer votre régime alimentaire aussitôt que possible. Plus vous vous y prenez tôt, moins le stress aura d'emprise sur votre santé et vous vous en débarrasserez plus rapidement.

GUÉRIR DES SYMPTÔMES DU STRESS

Le stress a un impact non négligeable, qu'il soit négatif ou positif, sur votre santé. Si vous voulez être efficace et productif dans la vie de tous les jours, il faut savoir se concentrer sur les choses importantes. Si vous laissez le stress empoisonner votre existence, vous perdrez en concentration.

Vous pouvez rencontrer un nombre de situations stressantes, mais tant que vous ne les laissez pas avoir une emprise sur votre santé, vous pouvez rester productif. Le stress est la cause de nombreux problèmes médicaux qui pourraient être évités.

Vous devez accorder autant d'importance que possible à votre santé afin d'éviter le stress. Veillez à avoir une alimentation saine en quantité raisonnable.

Évitez la drogue ou l'alcool, qui ne feront qu'ajouter à votre stress. Certaines personnes pensent qu'elles peuvent au contraire soulager le stress, mais il n'en n'est rien.

Ces addictions sont de grandes sources de stress et peuvent porter préjudice à votre santé, et à votre entourage. Si vous ne parvenez pas à sortir de la spirale de l'addiction, demandez conseil à des professionnels.

Si vous êtes de nature colérique, vous êtes donc plus sujet au stress. Il se peut que vous ne

parveniez pas à organiser vos pensées. Vous pouvez souffrir d'hypertension artérielle.

Évitez que des choses triviales ne viennent gâcher votre santé. Prenez donc une grande inspiration et détendez-vous.

Des techniques de relaxation

Certaines techniques de relaxation peuvent vous aider à soulager le stress. Voici quelques techniques faciles à réaliser dans la vie de tous les jours:

- Écoutez de la musique douce, comme du jazz ou du classique. Asseyez-vous ou allongez-vous, et détendez-vous tout en écoutant la musique pour vous débarrasser de la pression et de la frustration quotidiennes.

- Faites du yoga, C'est la méthode de relaxation de référence. Pratiquer le yoga ou des exercices de relaxation ou de relâchement musculaire permet de modifier son rythme respiratoire, de recentrer sa concentration et réduire son stress.

D'autre part, elle augmente la force musculaire, l'endurance et améliore la souplesse. C'est la méthode de relaxation par excellence pour combattre le stress.

- Pratiquer du Tai Chi ou du Tchi Kong, (Qi Gong) Non seulement il s'agit de formes de gymnastiques douces, mais ce sont aussi des techniques de relaxation. Elles vous apprennent à mieux vous

connaître et à développer votre calme intérieur et votre patience.

Vous serez donc mentalement et physiquement en meilleure forme, en pleine possession de vos moyens. Vous vous sentirez plus équilibré et plus apte à faire face aux aléas de la vie. Vous développerez et renforcerez votre confiance en vous.

- Offrez-vous des séances de shiatsu. Cette méthode issue des pratiques de massage oriental consiste à manipuler les pieds et les mains. En japonais shiatsu signifie "pression des doigts".

Le but est d'équilibrer les énergies tout le long des grands axes du corps. Ce qui permet d'augmenter les bonnes énergies et d'amorcer un processus de réduction de stress.

- L'acupression est l'association de massages et d'acupuncture. Cette technique est pratiquée en Chine et au Japon depuis 3000 ans. Le thérapeute agit par pressions sur les parties sensibles du corps afin de stimuler les circuits d'énergie.

C'est une méthode qui peut soulager, au même titre que les massages, certaines zones douloureuses de l'organisme. En éliminant les points de tension dans le corps on détend et facilite l'évacuation du stress.

- De la même façon, la réflexologie peut soulager certains états stressés. Elle consiste à masser des zones spécifiques du pied, qui correspondent aux centres d'énergie des différents organes ou des différentes parties du corps.

Comment gérer le stress positivement

- La méditation est une excellente technique pour combattre le stress. Si vous voulez que cela soit efficace, vous devez rester concentré, malgré le stress, la pression et la frustration.

La méditation peut vous aider à vous débarrasser des émotions négatives, comme la colère. Plus vous méditez, plus le stress disparaîtra rapidement.

- Relaxe vos muscles. Lorsque vous êtes stressé, vos muscles sont tendus. Pour les relaxer, asseyez-vous dans un endroit calme et fermez vos yeux.

Commencez par vos pieds, puis remontez au fur et à mesure. Prenez quelques grandes inspirations et concentrez-vous. Inspirez puis expirez profondément. Comptez chacune de vos inspirations. Prenez au moins dix minutes pour vous relaxer. Inspirez profondément et, alors que vous expirez, relaxez-vous.

- Souriez! Il est parfois plus fatiguant de froncer des sourcils que de sourire.☺

- Maintenez votre corps dans une bonne position. Respirez profondément et tenez-vous droit. Vos pieds devraient être à plat sur le sol, légèrement écartés. La chute de vos reins doit être légèrement arquée.

- Bombez le torse et détendez vos épaules. Restez dans cette position pendant quelques minutes.

- Allez dans un endroit calme et lisez un bon bouquin.

- Serrez les gens que vous aimez dans vos bras.

- Priez! Non, je ne plaisante pas! Vous pouvez prier tous les jours, priez pour des choses positives, priez pour que votre vie change pour le mieux. Il ne suffit pas de prier une seule fois pour que cela marche. Cela peut parfois prendre des mois. Tenez-vous y jusqu'à ce que vous constatiez un résultat.

Faites en sortes d'appliquer quelques-unes de ces techniques dans votre vie quotidienne. Elles sont très faciles à mettre en oeuvre et ne peuvent que vous faire du bien.

Les bienfaits du rire

N'oubliez pas votre sens de l'humour! Une vie morne et monotone ne présente pas beaucoup d'intérêt. Vous devez savoir rire. C'est une technique comme une autre pour soulager le stress et vous devriez rire le plus souvent possible.

- Le rire peut vous redonner la pêche et vous faire oublier les choses négatives. Lorsque vous riez, vous relâchez toute la tension et toute la colère que vous avez pu accumuler durant la journée, ces émotions négatives qui ne font qu'augmenter votre stress.

Comment gérer le stress positivement

- Vous pouvez regarder des programmes comiques à la télévision par exemple.

- Pensez à des situations comiques qui ont pu vous arriver ou arriver à d'autres. Arrêtez de vous plaindre et retrouvez le moral en pensant à ces situations.

- Allez voir des spectacles comiques.

- Profitez des enfants qui sont dans votre entourage pour partager leurs jeux et rire avec eux.

- Si vous aimez les animaux domestiques adoptez en un. Les chats en particulier sont connus pour avoir un effet apaisant sur leur maître.

- Souriez! Faites-en une habitude, et vous verrez à quel point la bonne humeur est communicative.

Partagez votre bonheur humeur avec les autres, et non seulement vous vous rendrez service, mais vous leur rendrez service.

Apprenez à vous contrôler

Vous devez contrôler votre esprit, afin que votre démarche soit plus constructive. Il n'y a qu'en contrôlant vos réactions et vos émotions que vous parviendrez à vaincre le stress.

Évitez des émotions comme la colère et la frustration, qui peuvent causer des situations stressantes. Une fois que vous vous concentrerez sur

des choses plus positives, il vous sera plus facile de vous débarrasser du stress.

- Votre esprit doit être totalement calme lorsque vous rencontrez une situation stressante. Ne vous attachez pas aux émotions qui sont à l'origine de votre stress, ne pensez pas aux choses qui vous rendent stressé.

Cela prendra certainement du temps, mais une fois que vous y serez habitué, vous pourrez plus facilement faire face à des situations stressantes.

- Évacuez les émotions négatives rapidement sans vous y conforter. Ne le laissez pas vous empoisonner l'existence, sans quoi vous reviendrez au point de départ.

- Trouvez des choses positives auxquelles penser si vous sentez que les émotions négatives sont sur le point de prendre le dessus. Déterminez les pensées qui sont positives et celles qui ne le sont pas.

Savoir contrôler son esprit est une qualité indéniable qui peut vous extirper de la spirale infernale du stress.

Pratiquez la respiration calme, profonde et régulière cela vous détendra et vous apaisera. La respiration, surtout abdominale est un outil anti stress naturel, simple, et d'une très grande efficacité.

Concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques instants, vous parviendrez à calmer votre

système nerveux, à ralentir votre rythme cardiaque et à modifier le schéma de votre activité cérébrale.

La pression artérielle baisse, les ondes électriques du cerveau ralentissent, les muscles se détendent et le stress diminue.

Utilisez les techniques de visualisation

Il faut visualiser la manière dont vous allez vous débarrasser de votre stress. Il faut avoir une perspective sur le long terme pour retrouver la sérénité.

- Savoir visualiser quelque chose, c'est lui donner de l'importance et du pouvoir. Lorsque vous vous focalisez sur une perspective en particulier, vous créez une image de ce vous voulez de votre vie.

Si vous vous voyez serein, alors vous pourrez oeuvrer dans cet unique but.

- Visualisez-vous dans un endroit calme, une île paradisiaque par exemple, sur laquelle vous n'êtes troublé par aucun souci quotidien, et vous pourrez ainsi amorcer les étapes qui vous permettront de mener à bien votre projet.

- Soyez créatif. Vous devez vous imaginer en train de faire des choses que vous n'avez jamais faites avant.

Découvrez les techniques de motivation

Lorsque vous êtes motivé, vous avez la volonté de vous lever et de faire quelque chose. Ne dépendez que de vous pour vous motiver, car bien souvent vous ne pourrez compter que sur vous-même.

Si les gens ne peuvent se motiver, qu'est-ce qui vous fait penser qu'ils le feront à votre place?

- Le stress peut radicalement changer votre manière de penser et de vivre et agir comme une source de motivation. Cela peut vous pousser à faire des choses qui ne sont pas considérées comme étant stressantes.

- Changez votre perspective et faites des choses que vous n'avez jamais faites auparavant. Si vous avez fait certaines de ces choses, changez simplement la manière de les accomplir.

- Motivez-vous afin d'améliorer votre existence. Ne comptez sur rien ni personne à part vous-même. C'est votre boulot. Priez, invoquez une force supérieure, ou que sais-je encore! Vous devez exceller dans ce que vous entreprenez.

- Se motiver n'est pas si simple que cela en a l'air. Vous devez rester concentré jusqu'à ce que vous obteniez des résultats. Soyez franc dans votre démarche et ne vous laissez pas distraire du véritable but: se débarrasser du stress.

Gardez de l'énergie

Plus vous serez stressé, moins vous aurez d'énergie. Si vous n'êtes pas assez énergique, vous finirez mentalement et physiquement épuisé, et vous n'aurez alors plus la force pour grand chose. Votre énergie vous permettra de vous débarrasser du stress.

- Mangez sainement, et en quantité raisonnable. Si vous passez le plus clair de votre temps à manger, votre énergie sera pleinement investie dans la digestion au lieu de vous aider à vous débarrasser du stress.

- Faites du sport. C'est un moyen efficace de se débarrasser du stress et met en route le système vasculaire et respiratoire.

- Allez au spa, offrez-vous un massage ou une séance d'aromathérapie.

- Une bonne nuit de sommeil vous permet de commencer la journée sur de bonnes bases, au moins six à huit heures par nuit.

- Buvez de l'eau, et prenez des vitamines. Cela peut rapidement recharger vos batteries si vous vous sentez fatigué.

Plus vous aurez d'énergie, moins vous devrez composer avec le stress. Rechargez autant que possible vos batteries afin de combattre efficacement tout le stress auquel vous devez faire face.

Faites une pause

Tout le monde a besoin de faire une pause, de couper court à certaines obligations pour prendre un grand bol d'air frais ou des vacances.

Avec toutes les obligations de la vie quotidienne, il faut parfois savoir s'arrêter et prendre quelques jours de repos.

Vous rechargerez ainsi vos batteries et vous saurez faire face à tout ce qui vous attend une fois rentré chez vous.

- Prenez des vacances, de préférence loin de chez vous, même si ce n'est qu'à quelques heures de route. Le tout est de se relaxer, de se reposer des obligations professionnelles et de cette charge de travail qui vous étouffe.

- Choisissez un lieu différent du lieu de vos vacances habituelles. Trouvez un endroit que vous ne connaissez pas. Si vous n'avez jamais fait de la randonnée, vous pouvez trouver un parc national où vous balader tranquillement tout en admirant le paysage.

- Partez en famille. Permettez-leur aussi de souffler un peu en prenant quelques jours de vacances, loin du quotidien, à la plage si le temps le permet, ce qui ravira petits et grands. N'oubliez pas votre crème solaire.

- Allez faire les boutiques, sans toutefois dilapider toutes vos économies.

Rien ne vaut de bonnes vacances pour se débarrasser du stress. Cela ne peut que vous être bénéfique, à vous et à votre famille.

Gérez votre stress au travail

Le travail est une source de stress non négligeable. Voici quelques exemples:

- Ne pas réussir à finir un projet dans les temps
- Les disputes entre collègues ou avec votre hiérarchie
- Un emploi du temps très chargé avec peu ou pas de pauses
- Devoir composer avec les médisances de bureau
- Un collègue a reçu la promotion que vous espériez tant

Mais même avec ces facteurs, vous pouvez vous débarrasser de votre stress sur votre lieu de travail:

- Adoptez une approche différente concernant votre travail et les tâches que vous avez à accomplir. Cela ne devrait pas être une corvée.
- Soyez enthousiaste dans votre démarche professionnelle, et même si cela vous semble redondant parfois, vous devez faire le travail qu'on vous a assigné coûte que coûte.

Ainsi, vous serez moins stressé et vous ne vous sentirez pas forcé de faire ce travail. N'oubliez pas que certaines personnes donneraient tout pour avoir votre poste.

- Votre bureau doit être propre et rangé. Ne laissez pas traîner stylos et papiers, afin que vous puissiez facilement retrouver ce dont vous avez besoin. Le fait de devoir chercher quelque chose sur votre bureau est également une source de stress.

- Bien souvent, les collègues ne s'entendent pas entre eux et cela crée un environnement de travail stressant et toxique.

De plus, certains employés ont tendance à ramener leurs problèmes personnels au bureau. Lorsque les médisants se rendront compte que vous n'êtes pas d'une nature vindicative, ils essayeront de vous attaquer.

Puisqu'ils sont malheureux, ils veulent également que vous le soyez. Gardez votre sang froid et ne répliquez pas. Soyez aimable, et si possible, n'échangez que des banalités. S'ils deviennent agressifs, tournez les talons.

Les incidents violents au travail sont monnaie courante, que ce soit entre collègues ou entre les employés et leur hiérarchie.

- Ne soyez pas stressé si vous n'obtenez pas la promotion que vous aviez tant espérée. Cela pourrait vous porter préjudice et vous donner l'impression que vous avez trop sacrifié pour au final ne pas être récompensé.

Continuez votre travail comme si de rien n'était, et la promotion viendra un jour. Car ce que vous pensiez mériter ne l'était pas tant que cela, en fin de compte. Gravier les échelons peut être également être une source de stress. Prenez donc cela comme une bénédiction.

Gérez le temps

Il est difficile de gérer son emploi du temps. Les gens sont tellement absorbés par leur quotidien qu'ils ne savent même plus comment gérer leur temps.

Certaines tâches du quotidien s'en trouvent donc affectées, ou sont littéralement effacées de notre emploi du temps faute de temps, ce qui est une grande source de stress.

Les gens sont tellement obsédés par leur quotidien que leur emploi du temps est tout simplement impossible à gérer, et au fond ils savent très bien qu'ils ne pourront pas tout finir en une seule journée.

Vous devez donc vous aménager des périodes de repos au calme pour pouvoir repartir du bon pied.

Pour se débarrasser du stress, vous devez établir une liste de priorités dans votre quotidien afin de gérer efficacement votre temps. Certaines choses peuvent être remises au lendemain ou à plus tard dans la semaine.

Voici quelques astuces qui vous permettront de vous débarrasser du stress au quotidien en gérant votre emploi du temps de manière efficace:

- Établissez un emploi du temps digne de ce nom. Procurez-vous un calendrier sur lequel vous pourrez marquer tout ce que vous avez à faire durant la semaine, classé par ordre d'importance. Estimez ensuite combien de temps il vous faudra pour tout accomplir.

- Une fois que vous aurez planifié votre semaine, vous pourrez planifier les semaines suivantes. Il se peut que vous ne puissiez pas tout accomplir. Vous pourrez être interrompu et vous devrez alors ajuster l'emploi du temps à ces interruptions.

- Classez ce que vous avez à faire par ordre de priorité. Restez concentré sur les choses que vous devez absolument accomplir.

- Un emploi du temps doit être efficace, et devrait comporter du temps libre, afin de vous reposer un peu et de vous détendre.

- Accomplissez ce que vous avez à faire au fur et à mesure. Ne vous précipitez pas.

- Évitez la procrastination, qui vous coûte du temps et de l'argent, et vous pousse à accomplir une quantité folle de choses en un laps de temps trop limité.

Vous pouvez reporter au lendemain, sans pour autant les remettre à la semaine d'après. La

Comment gérer le stress positivement

procrastination est une grande source de stress et ne doit pas devenir une habitude.

- Restez organisé, que ce soit à la maison ou au travail. Vous pourrez gérer votre emploi du temps efficacement en laissant les choses à leur place, au lieu de les chercher car vous ne savez plus où vous les avez mises.

- Tout le monde va vers un but bien précis. Cependant, il se peut que vous ne parveniez pas à accomplir votre projet car vous avez trop de choses à faire ou vous ne vous êtes pas donné les moyens de le mener à bien.

Vous n'en serez donc que plus stressé et plus frustré car ce que vous vouliez accomplir ne l'a jamais été.

- Fixez-vous des objectifs réalistes et raisonnables.

- Ne tombez pas dans l'écueil de la routine. Il est parfois difficile d'en sortir une fois qu'on y a pris ses aises. La peur nous empêche d'avancer, car les gens sont habitués à leur petite routine réglée comme du papier à musique.

Ils font la même chose depuis des années et n'ont jamais été poussés à aller plus loin. Vous devez donc vous motiver, car les autres ne le feront pas à votre place. Débarrassez-vous de votre peur et cassez votre routine.

- Vous ne pouvez retourner en arrière: le temps perdu est définitivement perdu. Vous devez vous

aménager des plages horaires dédiées à votre seul bien-être.

Allez vous détendre quelques instants, coupez l'ordinateur, le téléphone et tout ce qui vous connecte au monde extérieur et que vous utilisez quotidiennement. Le stress peut aussi venir du fait que vous ne voulez pas vous reposer.

- Il est important de savoir s'arrêter et de rien faire d'important juste flâner, rêver regarder quelque chose de beau pour vous, écouter de la musique, lire un beau texte. Quelques instants chaque jour consacrés à cela peut faire la différence.

- Trop de travail tue le travail! Soyez raisonnable et réaliste: vous ne pouvez pas tout accomplir! Et même si cela vous semble difficile, il est parfois nécessaire de ralentir le rythme.

Lorsque vous êtes chez vous, vous devez vous aménager un endroit dans lequel vous reposer au calme, loin du vacarme du quotidien.

Si vous avez une chambre sans utilité particulière, faites-en un havre de paix décoré à votre goût, avec de jolies plantes et de beaux meubles en rotin ou en bois naturel, avec de confortables coussins et des couleurs douces qui s'accordent bien à l'ambiance du lieu. Écoutez de la musique douce.

La phytothérapie: un remède efficace contre le stress

La phytothérapie est une méthode simple et efficace pour se débarrasser du stress. C'est une médecine douce sans effets secondaires. Elle vous permettra de vous débarrasser rapidement du stress qui vous empoisonne l'existence.

La phytothérapie ne se substitue cependant pas à la médecine traditionnelle, mais c'est un excellent complément.

Certaines plantes sont particulièrement efficaces contre le stress, comme :

- le gingembre
- la menthe poivrée
- le citron
- les graines de céleri
- le genièvre
- la camomille
- le ginseng

Les tisanes à base de plantes peuvent vous aider à vous détendre et à vous débarrasser du stress.

Si vous êtes anxieux, prenez de l'aubépine, de l'ayurveda et du tilleul. Si votre digestion est difficile, prenez de la camomille et de la menthe poivrée. Le ginseng est un remède efficace contre les maladies respiratoires. Si vous ne connaissez aucune de ces plantes, demandez conseil à votre médecin, pharmacien ou dans une boutique spécialisée.

D'AUTRES SOLUTIONS CONTRE LE STRESS

Si vous vous disputez avec quelqu'un, votre pression artérielle et votre stress augmentent. De plus, vous ne savez pas ce qui peut passer par la tête de votre interlocuteur.

Certaines personnes deviennent violentes pour se donner raison. Si quelqu'un est prêt à en découdre, dites-lui que vous ne voulez pas vous disputer et tournez les talons. Bien souvent, la situation se règle d'elle-même.

Si vous êtes frustré, ne vous défoulez pas sur quelqu'un d'autre. Allez faire une petite balade, prenez un grand bol d'air frais, respirez calmement et éloignez-vous du lieu qui vous cause autant de stress.

Vous devez savoir dire "non"

Vous ne pouvez pas faire plaisir à tout le monde. Plus vous essayez de faire plaisir aux gens, plus ils en attendent de vous. Plus ils en attendent de vous, plus vous serez stressé en vous démenant pour leur faire plaisir.

Vous ne pouvez pas être partout. Certaines personnes se feront un plaisir de vous demander tout et n'importe quoi et de gâcher inutilement votre journée et votre temps. Ils se moquent totalement de vous et de vos propres projets. Même s'il est plus facile de dire oui, il faut parfois savoir refuser, ne serait-ce que pour votre santé.

Comment gérer le stress positivement

Dire "non" n'est pas de l'égoïsme, même si les autres pensent parfois que c'est le cas. Vous avez aussi une vie. Refuser certaines demandes, c'est passer plus de temps sur ce qui vous tient à coeur.

Vous procrastinez sans cesse à force de dire "oui" à tout, et les gens sont tellement habitués à ce que vous vous pliez en quatre pour accéder à leurs demandes qu'ils finiront par tout vous demander. Sachez dire "non" lorsque vous n'avez pas envie de leur rendre service.

A dire "oui", vous deviendrez plus stressé et plus frustré que vous ne l'êtes déjà, et cela peut porter préjudice à votre famille, car vous passeriez alors plus de temps à rendre service aux autres qu'à vos proches.

Tôt ou tard, votre famille se lassera de vous, et du fait que vous rendiez plutôt service aux autres qu'aux gens que vous aimez. L'atmosphère familiale n'en sera que plus tendue, et vous devez à tout prix éviter une ambiance malsaine dans laquelle le stress et la frustration auront droit de cité.

Dans votre famille également sachez faire la part des choses et ménagez-vous aussi des temps libres seul et sans obligations.

Dans tous les cas, refusez poliment les demandes des autres, même s'ils tentent de vous faire culpabiliser. Vous ne pouvez rien faire de plus, à part les envoyer paître.

Comment gérer le stress positivement

Les gens qui n'ont de cesse de vous demander tout et n'importe quoi vous trouvent simplement utile. Vous ne pourrez jamais compter sur eux. Ils s'en plaindront sûrement mais ce n'est pas votre problème!

Passez autant de temps que possible avec votre famille, réglez tous les différends qui n'avaient pas trouvé de solution jusqu'alors.

Il n'est pas facile de refuser quelque chose, et ce alors même que vous savez que cela n'a pas sa place dans votre emploi du temps.

Il vaut mieux penser à soi et vivre sereinement plutôt que d'être empoisonné par le stress du quotidien.

CONCLUSION

Gérer le stress est difficile. Vous ne pouvez cependant pas laisser le stress prendre le contrôle de votre vie, car votre santé et vos relations en pâtiraient.

Chaque individu gère le stress à sa manière: certaines personnes savent remédier à leur stress tandis que d'autres se contentent de vivre avec.

Le stress est une source de motivation qui peut vous aider à vous débarrasser de vos problèmes, y compris du stress lui-même.

Appliquez les techniques qui vous sont conseillés dans cet ebook, et vous pourrez aborder la vie sereinement.

Soyez positif dans votre vie, et vous pourrez faire face au stress et le combattre. Dans le cas contraire, la spirale infernale du stress finira par vous empoisonner l'existence.

Menez une vie saine, mangez équilibré et faites du sport régulièrement. Ces trois choses devraient être prioritaires.

Débarrassez-vous des gens qui vous veulent du mal ou qui vous font du mal, même sans avoir l'intention de le faire. Ces relations "toxiques" ne vous apportent rien mis à part du stress et vous ne devez laisser personne vous abattre.

Comment gérer le stress positivement

Ouvrez dans ce seul but: débarrassez-vous du stress. Et même si cela prend parfois du temps, vous ne devez pas laisser le stress vous étouffer au point de ne plus savoir quoi faire de votre existence.

Déterminez quelles sont les choses qui sont importantes à vos yeux et que vous devez accomplir en priorité.

La vie vaut la peine d'être vécue, et pour cette raison, vous devez vous libérer de toutes les chaînes qui vous entravent et causent votre stress. En éloignant le stress, vous pourrez mener une vie heureuse et raisonnable.

RESSOURCES

Institut français contre le Stress:

<http://www.ifas.net/generales/stress.htm>

Agence STIMULUS: [http://www.stimulus-](http://www.stimulus-conseil.com/)

[conseil.com/](http://www.stimulus-conseil.com/)

D'autres sources d'informations:

<http://osha.europa.eu/fr/press/press-releases/020702.xml>

<http://www.journaldunet.com/management/dossiers/031113stress/legeron.shtml>

Nous vous conseillons:

<http://www.guide-du-succes.com/>

<http://www.votre-efficacite-personnelle.com/formasoins/>

Séminaire de Dynamique Mentale: [http://url-](http://url-ok.com/68da91)

[ok.com/68da91](http://url-ok.com/68da91)

Vous avez aimé ce rapport gratuit.

Savez-vous que vous pouvez apprendre encore plus sur le sujet, grâce à un tout nouveau Guide de **131 pages** spécialement conçu pour tous ceux qui cherchent comment **Découvrir tous les Chemins Possibles en Développement personnel!** .



[Découvrez tous les Chemins Possibles en Développement personnel...](#)

Pour votre épanouissement, santé et équilibre.

Devenez la Personne que vous avez Toujours Rêvé d'Être en choisissant la Méthode qui vous Convient le Mieux....