MES 17 SECRETS POUR VIVRE SANS STRESS

- 1) **Proclamez votre intention d'être «Zen»**, relaxe, détendu(e) quoiqu'il arrive : chaque matin renouvelez cette intention, en début de votre méditation (voir plus bas) par exemple.
- 2) **Respirez** : quand vous prenez conscience que vous vous stressez prenez plusieurs grandes respirations lentement, en vous recentrant complètement sur l'acte de respirer, **ralentissez**, vous irez plus vite en ralentissant car vous serez plus connecté(e) à vous-même! Vous vous sentirez mieux, vous serez plus heureu(x)se.
- 3) **Focalisez-vous sur les belles choses de votre vie**, passées, présentes, futures : beaucoup de belles choses dans nos vies à commencer par les belles relations, les êtres que nous chérissons, (quoi de plus agréable en passant que de chérir quelqu'un? Faire preuve envers lui d'attentions, vous soucier de son état, lui envoyer des cadeaux, l'inviter au restaurant ou à une fête?). Remémorez-vous les expériences heureuses et envisagez les suivantes à venir, laissez-vous rêver en projetant des choses merveilleuses que vous pourriez réaliser avec des proches ou même seul(e) .
- 4) **Faites la liste de vos valeurs** : quelles sont les principes pour lesquels vous vous lèveriez pour les défendre, qu'est-ce qui est important pour vous? Quelles sont ces belles valeurs que vous voulez soutenir? Vos valeurs sont un grand moteur qui vous permet de vous reconnecter à ce qu'il y a de plus profond en vous, ce qui compose véritablement le coeur de votre expérience. Quand vous êtes connecté(e)s à ce que vous êtes profondément vous ne pouvez être dans le stress!!
- 5) **Remémorez-vous les situations où vous avez solutionné des problèmes** dans le passé, regardez à quel point une solution est toujours apparue... Est-ce que vous vous souvenez des minis problèmes d'il y a 5 ans, 10 ans, 20 ans? Dans 10 ans les difficultés d'aujourd'hui seront totalement dépassées et si vous preniez de la distance tout de suite?
- 6) **Méditez 10 mn par jour** : vous n'avez jamais fait de méditation? Très simple, vous choisissez de vous asseoir sur une chaise ou sur un coussin, l'important c'est d'être confortable, avec le dos droit; mettez un minuteur sur le temps choisi, ainsi vous n'avez plus à vous soucier de la durée; posez vos mains à plat sur vos genoux, faites à la suite 3 respirations profondes en vous focalisant sur votre cage thoracique, puis restez

MES 17 SECRETS POUR VIVRE SANS STRESS

simplement attentif à toute activité intérieure (pensées, émotions, sensations physiques) sans vous y identifier, en restant simplement spectateur. Vous pouvez aussi vous focalisez sur le silence à l'intérieur de vous, sur votre souffle au niveau de l'abdomen.

7) Ressourcez-vous dans la nature 2 à 3 fois par semaine ou même 1 fois! : une ballade près de chez vous, pour déconnecter votre mental vous pouvez vous focaliser sur les plantes, les arbres, écoutez la nature, vous pouvez mettre une intention pour cette promenade comme vous détendre, être inspiré.

8) Faites la méditation d'une minute plusieurs fois par jour : enregistrez-la et gardez-la dans un coin de votre portable si besoin au début,

elle va vous aider à vous donner la sensation de ralentir le temps...et qui sait de l'augmenter, car vous serez plus calme et plus efficace!! Prenez ainsi la peine de respirer plusieurs fois par jour!!

- * asseyez vous confortablement
- * prenez 1 grande respiration
- * sentez votre corps qui se détend
- * une 2ème respiration profonde, il est de plus en plus détendu
- * une 3ème, votre mental se calme
- * dites le chiffre 5, vos pensées sont déjà apaisées
- * puis le 4, vous ressentez la tranquillité du moment présent
- * le 3, vous êtes parfaitement calme et détendu
- * 2, encore plus calme, comme un lac paisible
- * 1, vous êtes dans 1 merveilleuse sensation de calme et de détente, en pleine possession de tous vos moyens, apte à accomplir toutes vos tâches avec une extrême efficacité et diligence. Savourez intensément ce moment.....

* remerciez, vous-même, la Source, savourez cette gratitude et retournez à vos activités.

MES 17 SECRETS POUR VIVRE SANS STRESS

9) **Connectez-vous à la Source** : sentez-vous relié(e) à quelque chose de plus grand, simplement demandez cette connexion à la Source de toute chose, car nous sommes connectés mais nous l'oublions!!! je le fais tous les matins, au début de ma méditation : «je me connecte à la Source consciemment, je me sens inspirée, supportée, guidée, je Suis reliée au divin».

10) **Demandez de l'aide au Super Manager de l'Univers** : oui, essayez, vous verrez ça marche!! Ne le faites pas en pleurnichant, imaginez simplement que l'Univers, en fait la grande matrice dans laquelle nous baignons tous, peut réagir à vos demandes (si si, c'est un des grands principes de la Loi d'attraction, faites comme si c'était un jeu!!! Après tout qu'avez-vous à perdre!!) Faites la liste des choses à faire et délégez-en quelques-unes en mettant en face ----> S M U, et en pensant «je ne sais pas comment, mais peut importe, je fais confiance»! Attendez-vous à être surpris!!

11) **Notez les 10 succès de la journée** : nous avons trop tendance à nous focaliser sur les échecs, cherchez à partir d'aujourd'hui vos succès, même des petites choses, Vous n'avez pas besoin de sauver le monde à chaque fois, non simplement des petits succès comme par exemple :

- j'ai particulièrement bien réussi mon créneau aujourd'hui
- j'ai enfin ranger les vêtements qui traînaient depuis des semaines
- j'ai fait un compliment à Untel, il avait l'air ravi!
- je me suis sorti de telle problématique....!!

Vous pouvez le faire dans ce que j'appelle les temps vides : dans une file d'attente, dans les temps de transports, etc, au lieu de ressasser des préoccupations!!!

12) **Trouver une phrase qui vous «booste»** : une phrase qui instantanément va vous donner la «pêche», l'énergie, l'enthousiasme pour accomplir vos diverses activités.

13) **trouver votre Mantra JE SUIS** : un outil extrêmement puissant, qui va vous relier à qui vous êtes vraiment.

Nous avons tendance à ne voir que notre petit moi alors qu'en fait une vraiment «grande personne» est là derrière!!!

MES 17 SECRETS POUR VIVRE SANS STRESS

Je vous invite à inclure cela dans vos rituels journaliers (recentrage, méditation, programmation) vous allez ainsi directement vous relier à votre essence divine par le grand pouvoir du JE SUIS.

Vous pouvez commencer par faire une liste des adjectifs pas très porteurs que vous utilisez parfois (si c'est le cas) pour ainsi mettre leur opposé

bête
maladroite
empotée
stupide
idiote
lente
(ça marche aussi au masculin!!)

etc

et vous barrez ce mot et en face vous écrivez

JE SUIS INTELLIGENT(E)
JE SUIS ADROIT(E)
JE SUIS RAPIDE
JE SUIS EXPERT(E)
JE SUIS SENSIBLE

et tout autre qualificatif qui vous fait du bien ou même un peu peur genre

JE SUIS MAGNIFIQUE
JE SUIS GRAND(E)
JE SUIS FANTASTIQUE
JE SUIS BELLE/BEAU
JE SUIS PLEIN/E DE COMPASSION....

14) Comment je peux rendre ma journée + fun :

Le moment plaisir ..., Trouvez le moyen chaque jour de faire quelque chose pour vous, quelque chose qui vous détend vraiment et qui est un réel plaisir, si vous n'avez que 10 mn, vous pouvez savourer une bonne tasse de thé ou café, d'un thé/café spécial que vous aurez acheté seulement pour cette

MES 17 SECRETS POUR VIVRE SANS STRESS

occasion, ou regarder une vidéo inspirante (il y a pléthore sur YouTube) ou écouter votre musique préférée.

*15) **Cessez complètement de regarder/écouter les infos**, c'est une source de stress permanente et vous pouvez très bien vivre sans savoir ce qui se passe à l'autre bout du monde!!*

*16) **Le soir avant de vous coucher** regardez une vidéo de votre comique préféré, ainsi vous irez vous coucher en riant!!!*

*17) **D'une manière générale choisissez toujours ce qui vous rendra le plus heureux**, plutôt que d'avoir raison par exemple car si vous êtes heureux vous ne pouvez pas être stressé, et si vous êtes heureux vous attirerez plus de moments heureux....Prenez l'habitude de vérifier plusieurs fois par jour comment vous vous sentez et faites en sorte de retrouver un sentiment de joie, ne serait-ce qu'en redressant vos épaules et mettant un sourire sur vos lèvres, ou en pensant à quelque chose de drôle.*