

# Voix Essentielles

**Apprendre comment faire face aux situations difficiles et / ou anxiogènes avec sérénité afin de maintenir un niveau de performance élevé.**

**Il arrive souvent que vous vous sentiez prisonnières du train train quotidien, ou que vous ayiez l'impression de tourner en rond sans issue possible.**

**Cela vous empêche de dormir, d'apprécier ce qui se passe de positif dans votre vie.**

**Parfois, cela vous angoisse au point de vous rendre malade (maux de ventre, maux de tête, palpitations, tension artérielle, vertiges...).**

**Mais surtout, cela vous aveugle et vous empêche de regarder la situation avec sérénité afin de trouver des solutions.**



## Nos conseils

- Prenez l'habitude de respirer profondément : inspirez en faisant rentrer l'air jusque dans votre ventre. Bloquez et comptez jusqu'à 3. Expirez et laissez sortir l'air avec les toxines. Recommencez l'exercice 5 fois. Cet exercice vous permettra d'oxygéner votre corps et de vous détendre.
- Focalisez-vous sur la recherche de solutions plutôt que sur les problèmes. Souvenez-vous que là où votre attention se concentre, votre énergie suit.
- Ecoutez de la musique. Choisissez une musique que vous aimez et écoutez-la souvent. Dansez ou faites des mouvements en l'écoutant. Laissez-vous emporter dans un univers de joie et gardez cette sensation parce qu'elle crée en vous un sentiment de pouvoir.
- Méditez : fermez les yeux et pensez à des moments de bonheur. Savourez-les. Ensuite, visualisez les solutions que vous souhaitez apporter à vos problèmes et définissez votre stratégie pour y parvenir.
- Gardez toujours à l'esprit la noblesse et l'importance du travail que vous accomplissez : toutes ces vies que vous touchez, ces personnes que vous aidez, que vous soulagez, que vous sauvez. Rappelez-vous que vous comptez, parce que vous faites exister ceux qui sont en marge de la société.
- Laissez s'exprimer votre vulnérabilité : c'est une force.
- Soyez fière et gardez la tête haute
- Continuez d'écouter votre cœur et n'hésitez pas à solliciter de l'aide auprès des autorités
- Ne baissez jamais les bras. Le succès est au bout du chemin et les échecs ne sont que des marches vers votre succès.
- Célébrez chaque succès, aussi infime soit-il.



 **consultez  
nos fiches**

**acosphere**