

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