

GÉREZ VOTRE STRESS

**DES METHODES EFFICACES
POUR ENFIN VIVRE SANS
STRESS**



Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude de son contenu dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de Conseil, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

Copyright

Ce livre est protégé par copyright. Vous ne pouvez en aucun cas le modifier, le copier ou vous en inspirer. Toute reproduction même partielle est interdite.

Copyright Dépôt N°00043618.

Vous pouvez diffuser ce rapport librement et GRATUITEMENT, à condition de pas le modifier ou l'altérer.

Vous n'avez aucun droit de revente de ce rapport ! Si vous souhaitez utiliser ce rapport à des fins mercantiles, vous pouvez le faire en devenant **membre** du [Cercle des Droits de Label Privé](#).

Pour toute question, , vous pouvez me contacter à cette adresse : support@droits-de-label-privé.com



Amicalement,

Didier Brockly

Éditeur Internet et Infopreneur

Initiateur du [Cercle des Droits de Label Privé](#)

Vous pouvez imprimer cet ebook si cela vous en facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.

Sommaire

Licence.....	2
Sommaire.....	3
Introduction.....	4
<i>PARTIE 1 Comment réagir devant une situation stressante.....</i>	<i>7</i>
La base pour gérer votre stress.....	8
Les situations stressantes en voiture.....	11
Les situations stressantes au travail.....	13
Les situations stressantes chez vous.....	17
<i>PARTIE 2 Les solutions au quotidien.....</i>	<i>21</i>
Revitalisez-vous.....	22
Gérer votre temps.....	28
Pourquoi est-il important de dire « Non » ?.....	31
N'oubliez pas de rire.....	35
Autres conseils pour gérer votre stress.....	37
Conclusion.....	41

Introduction

Nous ne pouvons pas vivre sans le moindre stress. D'ailleurs, si c'était le cas, la situation ne serait pas idéale.

Effectivement, sans stress, il serait difficile de nous dépasser. On manquerait aussi de concentration et de réactivité dans certaines situations (entretien d'embauche, événement sportif, etc.)

Pour mieux comprendre, il suffit de répondre à cette question :

Qu'est-ce que le stress ?

D'après le site larousse.fr :

État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.

Par conséquent, suivant votre capacité à contrôler votre stress, la réaction de votre corps peut soit être en votre faveur, soit à votre désavantage.

C'est une question de dosage.

Pour mieux comprendre, prenons un exemple tout simple : l'entretien d'embauche. Il est souvent redouté et pourtant tellement important.

Dans cet exemple, si le candidat se laisse submerger par ses émotions, il ne trouvera pas ses mots, il n'arrivera pas à se concentrer. Au contraire, le bon stress le poussera à tenter sa chance, car il n'a rien à perdre. Le stress peut lui donner la motivation qui lui manquait.

Le but de ce livre.

Dans ce guide, je vais plutôt m'attarder sur le mauvais stress. Celui qui :

- Vous fait perdre vos moyens lorsque vous devez parler en public.
- Vous met dans des états extrêmes pour la moindre bricole.
- Vous pousse à augmenter votre consommation d'alcool, etc.

Les conséquences du stress sont nombreuses et elles peuvent avoir des répercussions néfastes aussi bien sur votre corps que votre esprit.

Avant de penser aux solutions, il est intéressant de connaître les causes de votre stress. Elles sont multiples (liste non exhaustive) :



Prendre du recul sur votre situation actuelle est essentiel pour connaître les différents facteurs de stress, qu'ils soient physiques, émotionnels, psychologiques ou comportementaux. Certes, ce n'est pas évident, mais avec de l'entraînement et l'envie de s'en sortir, c'est tout à fait faisable.

La bonne nouvelle est qu'il existe plusieurs techniques pour gérer votre stress et apprendre de nouveau à vivre « normalement ».

Dans ce guide, j'ai répertorié les méthodes les plus efficaces. Ces solutions sont simples et elles peuvent être utilisées tous les jours chez vous ou à votre travail suivant les causes de votre stress.

C'est parti !

PARTIE 1

COMMENT RÉAGIR DEVANT UNE SITUATION STRESSANTE

La base pour gérer votre stress

Lorsque vous sentez le stress monter en vous, essayez de contrôler vos émotions. Vous pourrez ainsi éviter les situations embarrassantes ne faisant qu'aggraver la situation.

Comment faire ? Voici 3 conseils.

Vous devez anticiper.

Lorsque vous sentez que vos émotions sont sur le point de prendre le dessus, faites en sorte de vous relaxer. Votre objectif n'est pas d'ignorer vos émotions ou d'essayer de les « contrôler ». Au contraire, vous devez en prendre conscience pour mieux anticiper.

À ce stade, le plus simple est de respirer profondément en vous concentrant non pas sur vos émotions, mais sur votre respiration. Vous pourrez ainsi faire le vide dans votre esprit pendant quelques secondes le temps de faire baisser la pression.

Vous ne devez pas réfléchir.

Dans cette situation, toute analyse ne ferait qu'aggraver et augmenter votre stress. Vous avez pris conscience que vos émotions étaient sur le point de prendre le dessus. C'est déjà très bien, mais n'essayez pas d'aller plus loin en cherchant les causes... en tout cas sur le moment. Effectivement, il sera intéressant de connaître les déclencheurs de votre stress pour y faire face, mais ce travail doit se faire à tête reposée.

Vous ne devez pas prendre de décisions hâtives.

Sous l'emprise de vos émotions, votre décision risquerait d'avoir de mauvaises conséquences. Le mieux est d'attendre le temps que la situation s'améliore.

Voici un exemple.

Pour illustrer ce premier point, nous allons prendre l'exemple d'une personne qui est dans les embouteillages le matin pour se rendre à son travail. Malheureusement, elle a une réunion importante et si la situation ne se débloque pas dans les 5 minutes, elle arrivera en retard à coup sûr.

Les 5 minutes sont passées et elle a avancé de seulement 100 mètres.

La pression commence à monter doucement... 10 minutes plus tard, et, après avoir avancé de quelques dizaines de mètres supplémentaires, elle est à bout.

Elle s'énerve, commence à insulter les véhicules se trouvant devant elle et pense aux conséquences de son retard. Elle voit déjà la tête de son supérieur et se souvient de sa mise en garde la veille :

« Attention, la réunion de demain est capitale si nous souhaitons lancer le nouveau projet ! »

Excédée, elle décide de rouler sur la bande d'arrêt d'urgence et tant pis pour les conséquences. Elle doit arriver le plus vite possible... c'est son seul objectif.

600 mètres plus loin, elle voit dans son rétroviseur une moto. Malheureusement pour elle, c'est un policier... la journée va être longue !

Que devait-elle faire dans cette situation ?

Si je reprends mes 3 conseils, on comprend bien que la réaction de cette personne a entraîné de graves conséquences. Simplement parce qu'elle n'a pas réussi à gérer son stress. Par conséquent, ses émotions ont pris le dessus et elle a agi sans discernement.

La première décision aurait été de partir en avance afin d'avoir une marge de sécurité et éviter d'arriver en retard à la réunion.

Cependant, il peut toujours avoir des accidents sur la route provoquant des embouteillages non prévus. Dans ce cas, pas de panique !

Dans cette situation, l'énerverment est presque obligatoire. L'objectif est de faire baisser la pression notamment en s'occupant l'esprit. Par exemple en écoutant de la musique. Vous pouvez aussi avoir une console portable pour faire passer le temps ou avoir un lecteur de DVD portable. Votre esprit sera ainsi occupé et vous ne penserez pas à l'embouteillage.

Dans notre exemple, la personne aurait pu prévenir son entreprise pour expliquer la situation et dire qu'elle sera certainement en retard. Ainsi, son supérieur est au courant et sa réaction sera normalement moins grave que s'il n'avait pas été prévenu.

Se libérer l'esprit lui aurait évité de prendre cette mauvaise décision l'entraînant certainement en garde à vue.

Récapitulons :

1. Anticipez pour mieux gérer vos émotions.
2. Ne cherchez pas les causes de votre stress... Préférez vous détendre.
3. Ne prenez pas de décisions hâtives.

C'est ici la fin du premier chapitre de ce Guide, pour découvrir la suite, je vous invite, dès maintenant, à [cliquer ICI](#) afin de découvrir le Guide Complet.

À tout de suite !



Amicalement,

Didier Brockly

Éditeur Internet et Infopreneur

Initiateur du [Cercle des Droits de Label Privé](#)

À Découvrir



Le Cercle
Des DROITS de LABEL PRIVÉ

*Découvrez Comment
Devenir l'Auteur
De Plusieurs
eBooks par
Mois, Sans Même Écrire une
Seule Ligne...*

Cliquez ici !



ARTICLES
DES
LIBRES

Du contenu
en continu...

CLIQUEZ ICI !



Des Outils Pour
Vous Démarquer
de Vos
Concurrents

**Édition
virale**



**7€BOOKS
EUROS.COM**

**UNE MACHINE
INFERNALE
À FAIRE EXPLOSER
VOS REVENUS**

BONUS

Recevez ces 3 Guides Gratuitement :



Cliquez sur ce lien pour découvrir cette offre fabuleuse, qui est entièrement gratuite :
<http://droits-de-label-prive.com/>