

jeudi 4 juin 2026

GESTION DU STRESS MENTAL

LE MENTAL QUI AFFOLE LE CORPS

- Le but c'est de découvrir comment l'observation de l'extérieur par un mental agitée va impacté l'intérieur de notre corps
- Donc l'observation de l'extérieur ou même le fait de penser à l'extérieur aux autres à un sujet à des discussions qu'on a eu bref tout ça c'est du passé mais ça impact notre écosystème intérieur, penser, émotion, qui mène à un impact corporel
- Donc une fois qu'on a compris ce système on a compris qu'on doit rentrer dans un système de maîtrise pensée à partir de là on peut développer des outils pour calmer ce mental ce qui va prendre soin de notre écosystème intérieur
- Premier outil revenir à l'instant présent, comme dirait Eckhart Tolle l'instant présent et un refuge pour un mental turbulent. Pour nous aider l'outil pratique et de lever la main gauche quand j'ai une pensée du passé et de lever la main droite quand j'ai une pensée du futur au bout d'un moment nous allons réaliser que nous ne sommes pas dans l'instant présent c'est un exercice de prise de conscience.
- Deuxième outil la relaxation des yeux. Quand je peux je ferme les yeux je vois le symbole de l'infini qui est en face de moi, le huit sur le côté, je commence à parcourir le huit avec mes yeux. Vous allez voir que nous avons besoin de concentration donc de retour à l'instant présent, mais aussi, une détente des yeux qui se produit, comme nous fermons les yeux nous ne pouvons plus observer l'extérieur, donc cet exercice à un triple impact. Petit bonus si vous mettez la pomme de vos mains sur vos yeux alors là vous allez ressentir une chaleur qui va tout simplement vous détendre un tout autre niveau.
- Troisième outil, je suis obligée de vous parler des méthodes de respiration qui sont très efficaces, c'est le moins que l'on puisse dire. Cohérence cardiaque, la respiration au carré, le 478, la respiration katana. Toutes ces respiration va baisser votre stress entre 4 et 6H !
- Quatrième outil, le plus complexe, c'est de reformuler certaines des croyances et vos pensées négatives ou affolantes que vous avez au quotidien et qui ont un impact négatif sur votre corps, en pensée plus positif ou moins alarmant . Vous allez voir que ce travail de reformulait va vous obliger à transformer vos pensées au quotidien. Résultats: mental solide à moyen terme.