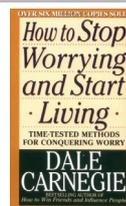


COMMENT DOMINER LE STRESS ET LES SOUCIS ?

Dale Carnegie

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

QUEL EST LE PIRE SCÉNARIO POSSIBLE ?

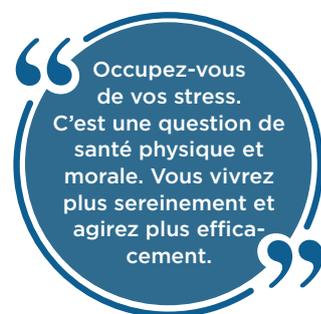


Tu as peur de quelque chose ? Quelque chose te stress ou te tracasse ? Pose-toi simplement cette question : **quel peut-être la pire conséquence d'un éventuel échec ?** Olivier Roland nous disait ([notes ici](#)) de définir la peur en lui faisant une prise de Kung-Fu. Dale Carnegie le voit ainsi : « d'un point de vue psychologique, cette formule est si utile et pratique car elle nous arrache des nuages dans lesquels nous tâtonnons inefficacement tant que notre stress nous aveugle. Elle nous remet sur un terrain solide et nous savons à quoi nous en tenir. Car aussi longtemps que nous perdons pied, quel espoir avons-nous de pouvoir examiner attentivement les données d'un problème ? » #Yeah ! :P D'autant plus qu'effectivement, **le pire n'est pas souvent si catastrophique...**



SYSTÈME EN 4 ÉTAPES CONTRE LE SOUCI

«Une longue expérience m'a montré l'énorme avantage d'une décision ferme et réfléchie. C'est justement notre incapacité à nous fixer une ligne de conduite qui nous mène au stress, voire à la dépression.» Ok ! Donc **lorsque quelque chose nous tracasse, on a besoin de systèmes, de procédures.** En voici une, qui peut te permettre d'éliminer la majorité de tes soucis : **1) Mets des mots sur ce qui t'inquiète.** À l'écrit, évidemment. **2) Concentre-toi sur les solutions.** Énumère une liste de choses que tu peux faire. **3) La décision : choisis une solution parmi ta liste.** **4) Applique-là dès maintenant !** Et si ça n'a pas fonctionné, choisis-en une autre.



PRÉVENIR LA FATIGUE / LE REPOS DU COEUR / 4 IDÉES DÉTENTE



«Fréquemment, **la fatigue donne naissance au stress** et altère nos défenses contre toutes sortes de difficultés. Pour prévenir la fatigue et le stress, **reposons-nous souvent. Reposons-nous avant d'être fatigué.** Il faut apprendre à **vivre plus relax** :) Deux points plutôt sympa : 1) Savais-tu que **le coeur se repose 15h par jour** ? : « il se repose après chaque contraction. Lorsqu'il bat à un rythme de 70 pulsations par minute, il ne travaille en réalité que 9h sur 24. » #Cool ! Il serait plutôt sage de l'imiter... 2) Quatre conseils pour nous aider à nous détendre : **se décontracter à chaque occasion**, ne serait-ce que quelques instants - **Travailler autant que possible dans une position confortable** - **Se demander 4 ou 5 fois par jour si l'on est inutilement crispé** - **Faire un bilan sur notre fatigue à chaque fin de journée !**



S'OCCUPER CONSTAMMENT



Parmi les meilleures façons de réagir face au stress : agir en accord avec vous-mêmes, faire quelque chose d'utile, d'agréable, de positif, progresser, rire, vous faire plaisir, faire plaisir.

« Il est impossible d'être en même temps plein d'enthousiasme pour une occupation passionnante et de se sentir abattu par le chagrin. Une émotion chasse l'autre. » George Bernard Shaw disait : « on se sent malheureux lorsqu'on a assez de loisirs pour se demander si, oui ou non, on est heureux. » **Notre cerveau ne peut penser à deux choses différentes en même temps.** Essayes !! ;-) **S'occuper constamment est la meilleure méthode pour ne plus s'inquiéter.** Par exemple, j'adore jouer ou regarder du tennis, jouer ou écouter du piano. Rien que de penser à ses activités chasse tout le stress et le tracas de mon esprit ... :) #GetBusy

NOUS SOMMES TOUS MILLIARDAIRES



Schopenhauer disait : « **nous pensons rarement à ce que nous possédons, mais toujours à ce qui nous manque** ». Est-ce que tu échangerais un oeil contre 500 millions d'euros ? Ou directement tes deux yeux contre 1 milliard ? Ou tes deux jambes ? tes deux bras ? Non ? On est bien d'accord. **Tu es donc milliardaire. Nous sommes tous milliardaires.** Cette réflexion me fait halluciner. Évidemment, on a tous besoin d'un minimum d'argent pour vivre, mais quand on pense que l'on travaille parfois toute une vie dans un métier qui ne nous plaît pas forcément, pour finalement, gagner (au total, sur une vie) quelques dizaines de milliers supplémentaires, alors qu'en parallèle nous ne donnerions pas une jambe pour 10000 fois plus que ça ... #electrochoc #please