



ANXIETY FREE

Patrick McKeown

Livre anglais

LES IDÉES

60000 PENSÉES PAR JOUR, 95% D'ENTRE ELLES SONT INUTILES



« Les chercheurs estiment que nous avons environ 60000 pensées par jour. De plus, 95% de ces pensées sont soit répétitives, soit complètement inutiles, et créent de l'inquiétude ou de l'anxiété. Si nous pouvions réduire l'activité de ces pensées inutiles, ne serait-ce que de 50%, nous serions extrêmement heureux. Et si nous pouvions les éliminer complètement, nous vivrions à l'état de bonheur suprême. Penser est une maladie. » C'est pourquoi nous devons absolument apprendre à ralentir le flux de nos pensées. **Moins penser, ou penser plus "utile" est l'une des clés pour réduire/éliminer notre anxiété.** Pour y remédier, deux axes principaux sont développés : le premier est la justesse de la respiration, le second est l'activité de notre mental.



RESPIRER UNIQUEMENT PAR LE NEZ !

« Toute votre respiration ne devrait se faire que par le nez. Ne respirez pas par la bouche. La nature nous a offert un merveilleux instrument, notre nez, pour nous aider respirer avec une meilleure régularité et à mieux filtrer l'air entrant dans notre corps. » Breaking news : l'homme peut vivre plusieurs jours sans boire ou manger, mais ne peut vivre plusieurs minutes sans respirer. L'une des principales règles est de respirer uniquement par le nez, **respirer par la bouche engendre du stress et de l'anxiété.** Eh oui, c'est également un art de respirer correctement !



LE PHÉNOMÈNE D'HYPERVENTILATION CHRONIQUE



« L'hyperventilation signifie que nous inspirons plus d'air que notre corps en a besoin. C'est un phénomène très comparable à celui de la sur-alimentation. » « Trop respirer » est un problème courant dans notre vie moderne, avec des facteurs croissants tels que l'urgence, la tension, la colère, le stress, le manque d'exercice, etc... **Lorsque notre respiration est trop rapide, nous respirons trop d'oxygène et notre taux de CO2 diminue.** Nos vaisseaux sanguins deviennent alors plus étroits, ce qui empêche une circulation optimale de l'oxygène à travers le corps et le cerveau. Pour contrer ce phénomène, une bonne méthode peut être de compter sa respiration de sorte à inspirer-expirer sur des périodes de 6 à 10 secondes.



LE SPORT : UN DOUBLE ANTIDOTE



Lorsque vous portez votre attention sur votre corps, vous sortez de votre tête. Vous reprenez alors le pouvoir sur votre mental.

« Il n'y a que deux moyens d'augmenter le niveau de CO2 dans l'organisme : ralentir la respiration, ou produire plus de CO2 en faisant de l'exercice physique. » **Si faire du sport est important pour cet aspect « augmentation de CO2 », c'est également un excellent moyen de réduire l'anxiété.** Celle-ci est causée par une trop grande proportion à se projeter négativement dans le futur. Or, lorsqu'on fait du sport, on est plus facilement concentré sur le présent. C'est d'ailleurs un exercice très intéressant : lors des séances sportives, toujours se focaliser sur sa respiration et les sensations internes de son corps.

NOS PENSÉES CRÉENT NOTRE SANTÉ MENTALE / MÉDITER POUR TUER L'ANXIÉTÉ



« Nous avons tous des pensées qui viennent et partent sans cesse. **Ces pensées sont les uniques créateurs de notre santé mentale. Soyez donc un excellent gardien de votre esprit.** » Robin Sharma, dans *le moine qui vendit sa Ferrari* (notes ici) nous le disait ainsi : « si tu soignes ton esprit, si tu le nourris et si tu le cultives comme un jardin fertile et riche, il produira des fleurs au-delà de tes attentes. Pour vivre pleinement, tu dois monter la garde à la porte de ton jardin et ne laisser pénétrer que les meilleures informations. » **Le meilleur moyen de les observer est de pratiquer la méditation** (notes de l'art de la méditation ici). **Nous ne sommes pas nos pensées, nous ne sommes pas notre esprit.** En se focalisant sur le moment présent, méditer permet non seulement de nous libérer de toute anxiété, mais surtout de découvrir qui nous sommes réellement...