



L'anxiété

Lucie Grégoire

Consultante Relation D'Aide

Coach de Vie

*luciegregoireconsultante.com
Cell 514-409-1515*

Dans le quotidien

De nombreux facteurs viennent s'entremêler

Problèmes familiaux; Décès, maladie, séparation

Changement professionnelle; perte d'emploi

Étapes de la vie; retraite, enfant quitte la maison

Situation incontrôlable: accident, agression, etc....

Les symptômes

- *Difficulté à se concentrer*
- *Sentiment d'inquiétude*
 - *Perte de contrôle*
 - *Trouble du sommeil*
 - *Crampes , inconfort abdominal*
 - *Haute pression*
 - *Problèmes respiratoire*
 - *Peur de mourir*
 - *Angoisse (inquiétude)*
 - *Et bien d'autres...*



Principes de base naturel

Apprenez à respirer calmement

Écoutez de la musique apaisante

Caressez un animal

Partagez et communiquez avec votre entourage

Faites le vide de vos pensées négatives

Allez visiter des amis, prendre l'air

Faites de la lecture, se changer les idées

Relaxez-vous dans un bain

C'est votre pensée qui contrôle

- *Je manque d'air, je vais mourir.*
- *J'ai peur, je vais pas y arriver!*
- *Qu'est-ce que je vais faire ?*
- *Je ne sais plus où j'en suis.*

Arrêtez-vous un instant!

Pensez-vous vraiment que cela pourrait vous arriver?

Pour chacune de vos situations, vous allez trouver une solution et vous serez encore là demain. Il suffit de croire en vous et de penser positivement.



*L'Anxiété ne fait pas peur,
c'est de répéter le passé
qui te rend anxieux.*

S'arrêter pour bien réfléchir

La bonne question

- *Est-ce une réalité ou une illusion ?*
- *Est-ce que j'ai le contrôle sur la situation?*
- *Est-ce que je peux y changer quelque chose?*
- *En quoi est-ce que cela m'affecte ?*
- *Comment pourrais-je faire différemment?*
- *Pourquoi j'y mets temps d'importance?*

Réponse

- *Je prends ma décision, je fais mon choix et je m'assume.*
- *J'évite les délais, l'étirement et l'angoisse*
- *Je laisse de côté la situation des autres, ça ne m'appartient pas.*
- *Je m'éloigne de conflits et de gens négatifs.*



Changez votre mentalité

- *Retirez de vos habitudes les;*
- *J'aurais dû, j'aurais voulu, avoir su, j'aurais pu...*
- *Remplacez-les par;*
- *Je l'ai essayé, je me suis trompé, je vais recommencer, j'ai appris, je vais m'habituer et je vais y arriver.*

Merci

Je suis là, avec toi

Lucie Grégoire

Coach de Vie

Consultante Relation d'aide

Luciegregoire_consultante@hotmail.com

Cell 514-409-1515

