

Vivre projet

Astuces simples pour se relever et faire de sa vie un projet

4 ETAPES POUR TRANSFORMER SON STRESS AU QUOTIDIEN !



Un outil du blog : <http://www.vivre-un-projet.com>

« Il n'y a qu'une façon d'apprendre c'est par l'action » P. Coelho

Vivre projet

Astuces simples pour se relever et faire de sa vie un projet

Précisions importantes à lire !

Autorisations

- Vous êtes autorisé à offrir ce bonus en cadeau à vos amis.
- Vous n'êtes PAS autorisé à le vendre ou à modifier le contenu, il est gratuit !
- Si vous souhaitez l'offrir, toujours citer l'auteur, Norbert NSABIMANA

Quelques précautions

- Si vous êtes un as de la méditation, **l'exercice suivant risque de vous faire rire par sa simplicité** et je serai intéressé par les secrets de votre pratique.
- Si vous ne prenez jamais du temps pour vous, **cet exercice risque d'être difficile mais persévérez**, c'est le secret !
- Si vous n'y arrivez pas, c'est soit, **une question de confiance en soi**, il y a un travail à faire au préalable ; soit, **l'exercice vous ennue** ! Dans ce deuxième cas, ne perdez pas de temps à essayer, vous avez besoin d'autre chose.

Aspects pratiques

- Les 3 premières étapes de **cet exercice devraient vous prendre au maximum 20 minutes par jour pour commencer** ! Par après, en y prenant du plaisir, vous verrez qu'elles peuvent prendre plus de temps ! **Si vous ne trouvez pas 20 min par jour, alors limitez-vous à 3 fois par semaine** !
- La 4^{ème} étape, c'est l'action sur vos solutions ! Sa durée dépendra du problème à résoudre. **Privilégiez les problèmes que vous pouvez résoudre en 1 ou 2 jours!** C'est seulement la somme de toutes ces solutions qui finissent par avoir un grand impact.
- **Pour réaliser cet exercice, vous avez besoin d'un cahier ou d'un ordinateur pour prendre quelques notes** !

« Il n'y a qu'une façon d'apprendre c'est par l'action » P. Coelho

Vivre projet

Astuces simples pour se relever et faire de sa vie un projet

Etape 1 : Un moment pour soi (seul)

Un moment pour soi (seul), c'est un moment de retrait sans aucune distraction avec votre cahier ou votre ordinateur ! Il ne s'agit pas de vos séances de sport hebdomadaires, de vos loisirs ou passions qui sont aussi efficaces pour gérer le stress.



Comment faire ?

Personnellement, je n'ai pas besoin de technique particulière, mais **je commence toujours par la respiration**, qui est certainement l'élément commun à toute méthode de gestion du stress.

- Je m'assoie dans mon fauteuil **pendant 3 à 5 minutes !**
- **Je me reconnecte à moi-même** en étant là présent !
- Tant pis, si des idées m'envahissent, je les laisse venir et **je respire tout simplement plus lentement !**
- 2 à 3 minutes suffisent en général pour baisser mon rythme cardiaque à l'aide de la respiration.

Parfois, je n'y arrive pas directement car trop de pensées m'envahissent et m'empêchent de me concentrer sur la respiration, **je passe malgré tout à la prochaine étape !**

« Il n'y a qu'une façon d'apprendre c'est par l'action » P. Coelho

Vivre projet

Astuces simples pour se relever et faire de sa vie un projet

Etape 2 : Identifier 1 problème à la fois et l'écrire

En général, nous enfouissons nos soucis quotidiens pour ne pas les regarder ou nous les surévaluons en les dramatisant !



Comment faire ?

Lorsque j'arrive à trouver un équilibre et à être calme avec la respiration, il est plus facile pour moi d'écrire directement mon problème. Dans le cas contraire, j'écris aussi ce qui me préoccupe (mes émotions, mes angoisses).

- **Le fait de les mettre sur une feuille me permet déjà de prendre du recul.**
- **Je note dans une feuille Word à la date du jour, un problème, un souci ou une inquiétude.**

J12	30/09	Problème 1/3 du temps : Comment mieux ...cette semaine ?
		Solutions 2/3 : Appeler Jean pour un conseil, Calculer telle chose Dialoguer avec Françoise et comprendre son point de vue

J'applique une formule magique de 1/3 (problème) ; 2/3 (solutions) ! J'utilise en général des mots clés simples (factures, impôts, choix de...) et les questions suivantes reviennent régulièrement:

- **Comment mieux organiser ma journée ? Comment aborder telle relation difficile ?**
- **Quels sont les avantages et les inconvénients de cette situation ?**

Lorsque la 1^{ère} étape s'est bien déroulée, 5 minutes me suffisent pour cette 2^{ème} étape et si la première étape est difficile, la deuxième étape me prend à peu près 10 minutes.

« Il n'y a qu'une façon d'apprendre c'est par l'action » P. Coelho

Vivre projet

Astuces simples pour se relever et faire de sa vie un projet

Etape 3 : Ecrire les solutions en terme d'actions

Nous sommes parfois en panne d'inspiration et nous avons du mal à voir des pistes de solutions. Si vraiment ça ne va pas après les 2 premières étapes, prenez le temps, faites autre chose et revenez y plus tard, quelque chose doit se passer !



Quand nous désirons quelque chose, l'Univers entier conspire en notre faveur. Paulo Coelho

Comment faire ?

J'écris toutes les pistes possibles pour résoudre ce problème. Si jamais je n'y arrive pas, c'est que je suis encore tendu ou que je ne m'estime pas à la hauteur. Une autre piste dans ce cas consiste à écrire comme si je donnais conseil à un ami qui a ce problème car nous sommes souvent de meilleurs conseillés pour les autres.

Dans la majorité des cas, j'ai des pistes de solutions par rapport à un problème donné, j'ai clarifié mon esprit et mes émotions sont redevenues positives ou du moins, gérables !

« Il n'y a qu'une façon d'apprendre c'est par l'action » P. Coelho

Vivre projet

Astuces simples pour se relever et faire de sa vie un projet

Etape 4 : Agir !!!

Le monde est plein de bonnes idées mais l'étape de l'action est souvent la plus difficile ! Nous savons que nous devons agir, nous savons ce qu'il faut faire mais hélas, quelque chose nous bloque souvent. **Le plus difficile c'est en général de commencer !** Et lorsque nous commençons, le suivi est aussi délicat !



« Le commencement est la moitié de l'action » Wilfrid Laurier

J'ai une tendance fâcheuse à oublier mes belles décisions ou actions lorsque je ne les applique pas tout de suite.

Parmi mes pistes de solutions, **je me limite à trois actions principales et j'essaie dans le pire des cas, de réussir deux sur trois.**

Je réfléchis sur les étapes de mon action et je commence pour être dans le mouvement.

Parfois, l'énergie n'y est pas et je me dis que je vais malgré tout faire 5 minutes et puis m'arrêter pour ne pas oublier les étapes et souvent, je me surprends à faire 1 heure !!

L'action peut-être aussi de prendre l'avis d'une autre personne !

« Il n'y a qu'une façon d'apprendre c'est par l'action » P. Coelho

Vivre projet

Astuces simples pour se relever et faire de sa vie un projet

[La notion d'action est tellement importante qu'elle mérite un article en soi ! Prochainement, je traiterai de cet aspect sur le blog Vivre-un-projet !!!](#)

Exemple de grille que j'utilise dans Word

N°	Date	
1	04/09	1/3-Ressenti ou problème à résoudre 2/3-Solutions
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

« Il n'y a qu'une façon d'apprendre c'est par l'action » P. Coelho

Vivre projet

Astuces simples pour se relever et faire de sa vie un projet

16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

« Il n'y a qu'une façon d'apprendre c'est par l'action » P. Coelho