

Exercice de secours quand le mental prend trop de place

J'imagine que vous avez déjà connu ces moments où, noyé dans les soucis, notre mental s'emballe et le stress nous envahit.

Or l'état de confusion dans lequel ce processus nous place n'est vraiment pas salubre...

Non seulement nous n'avons pas accès à la clarté et au discernement nécessaires pour prendre d'éventuelles décisions ou poser d'éventuelles actions.

Mais - élément encore plus important - l'état de peur (car il s'agit bien souvent de cela n'est-ce pas..) dans lequel nous plongeons dans ces moments là agit comme un poids attaché à nos pieds et qui nous fait encore plus couler...

Rassurez-vous, je ne vais pas vous balancer un de ces conseils dont nous avons tous le secret dans ces moments là.. pour les autres évidemment ;-)

Du genre :

« Mais enfin arrête de t'en faire pour cela! »

ou encore mieux :

« Pense à autre chose! »..

Euh.. est ce que ça vous a déjà aidé qu'on vous dise ça quand vous vous prenez la tête? Moi pas!

Par contre il y a une chose qui m'aide vraiment : c'est appuyer sur la touche PAUSE.

Concrètement cela donne ceci :

Posez-vous au calme (sur votre chaise de bureau par exemple, ou en vous réfugiant dans les toilettes si vous n'avez pas d'autre endroit pour vous isoler pendant quelques minutes :-)

Prenez quelques grandes respirations profondes.

Ce faisant, dialoguez paisiblement avec votre mental :

"Je sais que tu es inquiet à cause de ce problème mais là j'ai besoin de faire une pause. Je te promet que je te laisserai reprendre tes réflexions d'ici quelques minutes. Tu peux bien me laisser quelques minutes non? Le problème ne va pas s'aggraver pour autant n'est ce pas?"

Au fur et à mesure des respirations, sentez la sérénité qui revient en vous.

Vous pouvez vous passer un morceau de musique pour vous envelopper et encore plus vous détendre.

Concluez ensuite par ce genre d'affirmation :

« Même si je ne sais pas encore du tout comment je vais résoudre ce problème, je choisis de rester connecté avec ma sérénité intérieure... »

ou

« Même si je me sens envahi par le stress, je sais que tout ceci va se résoudre de la manière la plus juste... »