

Exemple : Panne de voiture

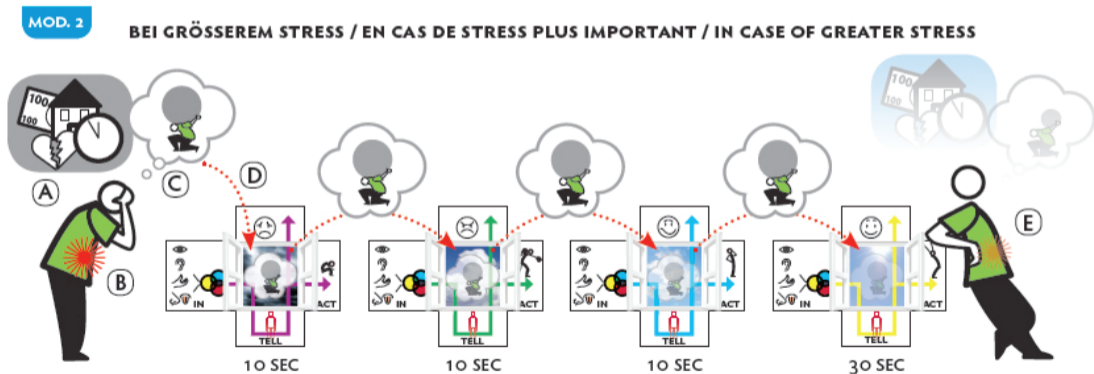


Si vous êtes actuellement en stress parce que votre voiture ne marche plus, prenez un moment et réduisez votre stress avec les cartes ANTI-STRESS.

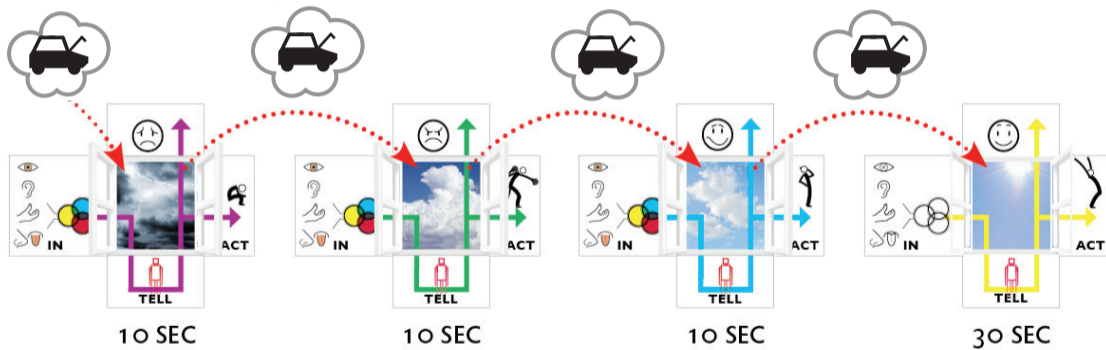
Vous pouvez également le faire en pensant à une situation analogue du passé ou en imaginant une situation dans le futur.



MODÈLE 2 : Parfois le stress issu d'une situation est si intense qu'il faut utiliser le modèle 2 pour arriver à le réduire.

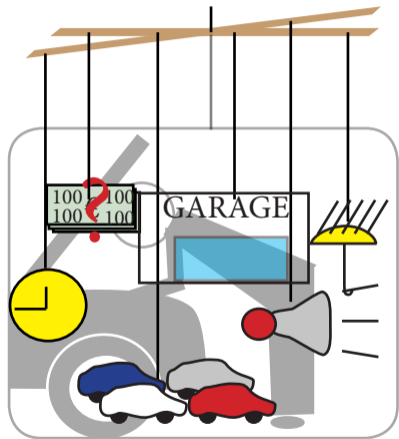


Comme pour le modèle 1, mettez-vous dans la situation de la panne, détectez la sensation corporelle et créez une image mentale ou un symbole. Projetez cette image dans les différentes cartes comme indiqué ci-dessous.



Recommencez jusqu'à ce que la sensation corporelle ait disparu.

Les aspects spécifiques d'une situation de stress



On peut comparer une situation stressante avec une marionnette suspendue à plusieurs fils dont chacun représente un aspect spécifique.

Pour éliminer complètement le stress d'une situation, il faut «couper tous les fils», c'est-à-dire traiter tous les aspects stressants de la situation.

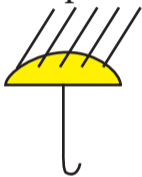
Voir une liste en page 19.

Si votre stress n'a ni diminué avec le modèle 1, ni avec le modèle 2, alors cherchez les aspects qui peuvent bloquer votre réussite. En voici quelques propositions.

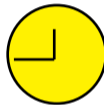
L'embouteillage



La pluie



Mon retard au RV



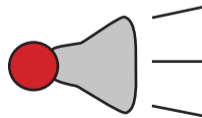
Réparation coûteuse



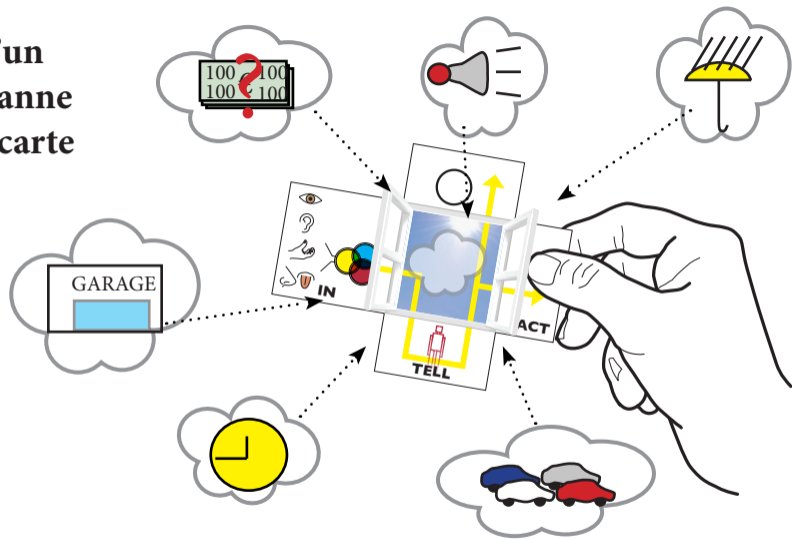
Le mécanicien



Le claxonnement



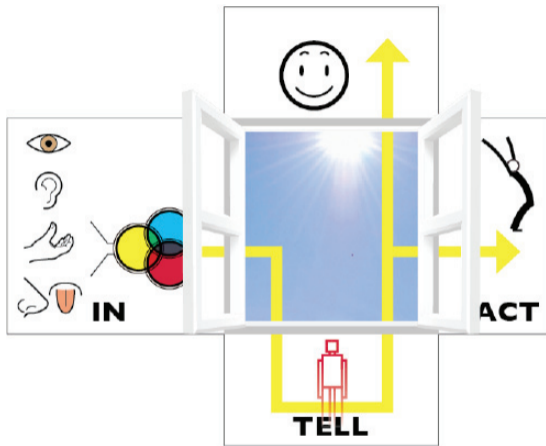
**Projetez l'image d'un
des aspects de la panne
de voiture dans la carte
ANTI-STRESS**



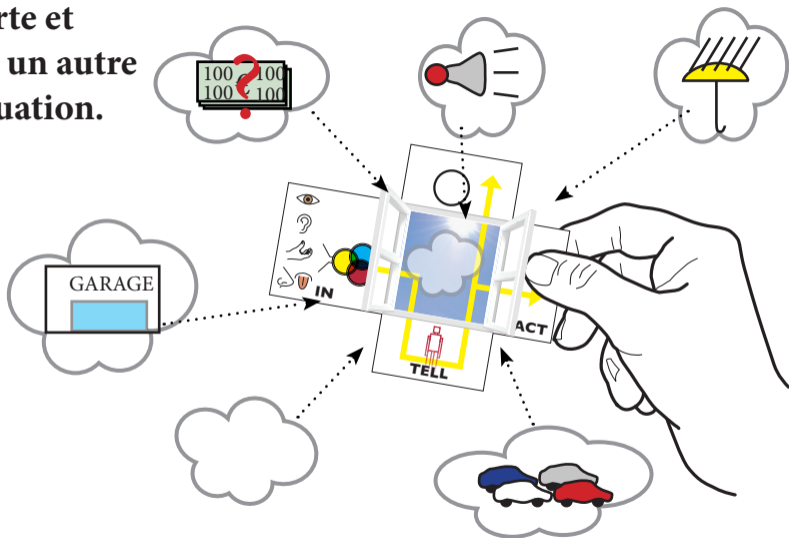
Modèle 1 : Regardez pendant au moins 30 secondes l'image de l'aspect choisi dans la carte.



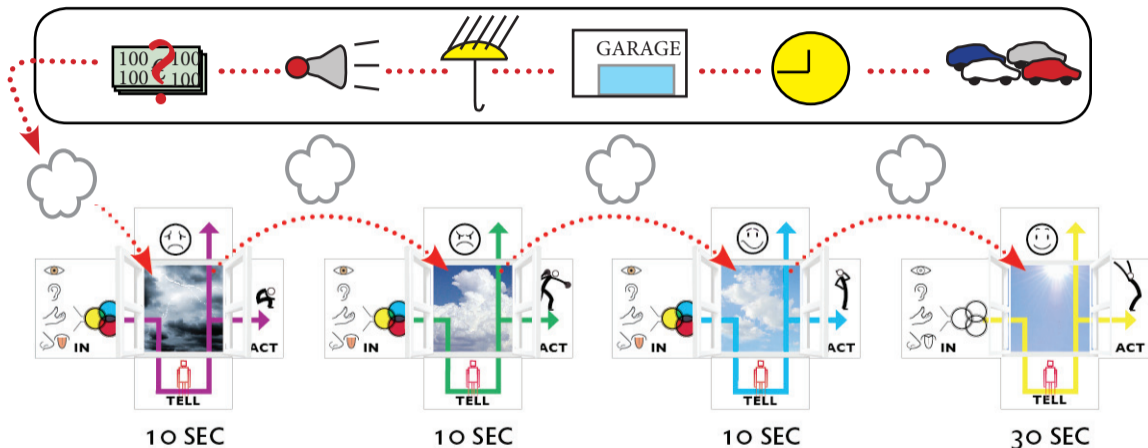
Répétez la procédure jusqu'à ce que l'intensité de la sensation corporelle liée à votre stress ait disparu.



Reprenez la carte et continuez avec un autre aspect de la situation.

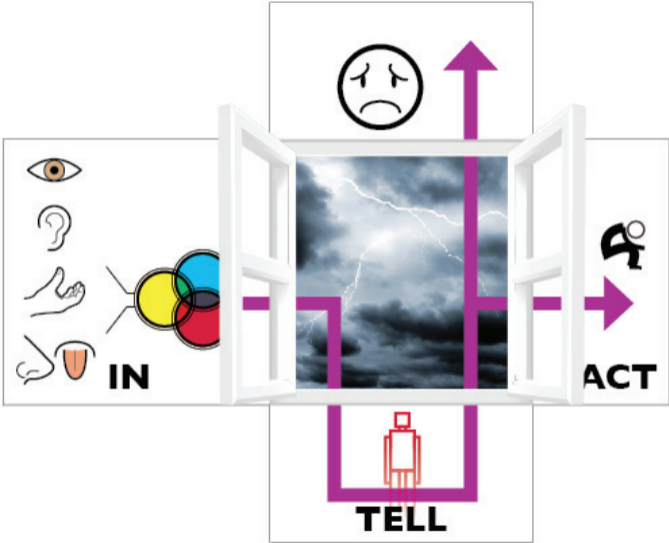


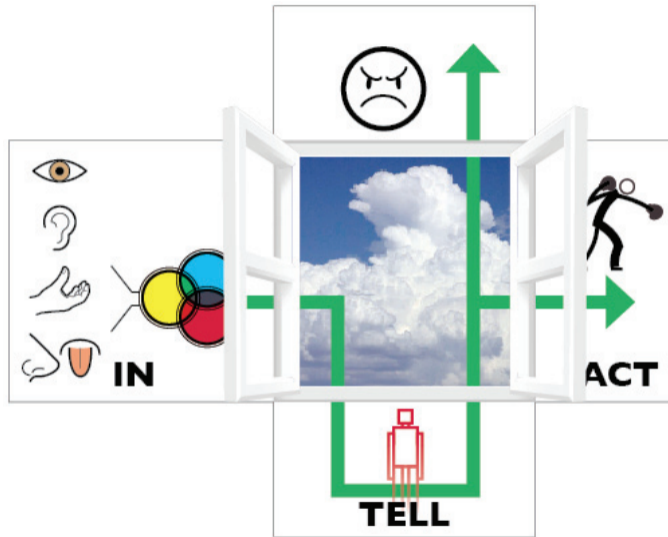
Modèle 2 : Projetez l'image de l'aspect choisi dans chaque carte.

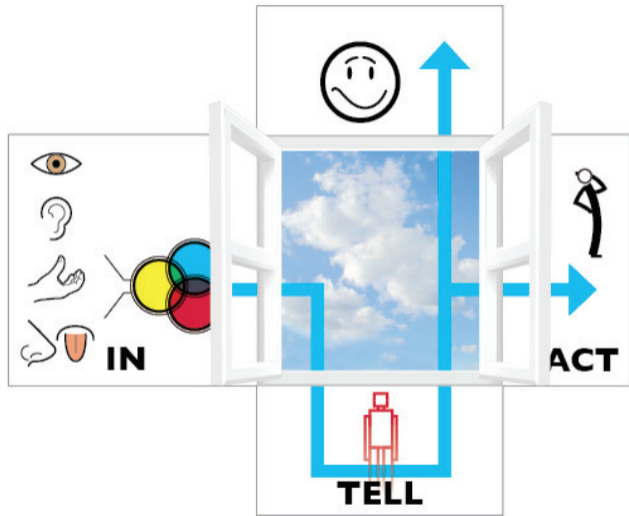


Faites-le jusqu'à ce que le niveau du stress soit tombé à 0.

**Projetez votre image
personnelle dans les
cartes ANTI-STRESS**

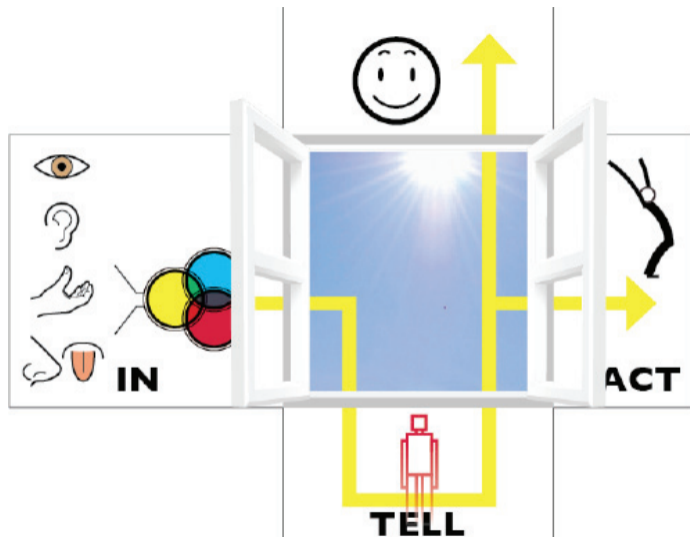






Recommencez avec la première fenêtre en y projetant un autre aspect.

Continuez ainsi avec tous les aspects qui vous mettent en stress.



Liste d'aspects stressants possibles lors d'une panne

Aspects matériels

- Cette réparation va encore me coûter une fortune
- Je suis en train de créer un bouchon énorme
- Mais où donc est la dépanneuse?

Aspects personnels

- Je regrette de ne pas être parti plus tôt
- Je vais encore être malade avec cette pluie
- Pourquoi ne suis-je pas membre chez l'ACL?

Aspects émotionnels

- Je suis enragé contre mon garagiste
- J'ai peur de provoquer un accident
- Les claxonnements m'énervent
- Je suis furieux que ce soit encore moi

Aspects sociaux

- Je ne vais pas arriver à temps à mon rendez-vous.
- Cette panne va encore me créer des problèmes d'organisation.
- Comment vais-je aller chercher les enfants à l'école?
- etc, etc

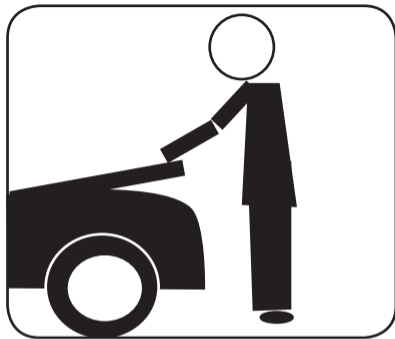
Les symptômes du stress ne disparaissent pas toujours d'un seul coup. Réduire le stress avec les cartes ANTI-STRESS nécessite un apprentissage. Cherchez des situations pour lesquelles vous pouvez contrôler immédiatement le résultat.

Exercez-vous le plus souvent possible avec toutes les situations stressantes que vous rencontrez. Créez un automatisme. Soyez persévérants, cela vaut la peine!



Le stress vous a signalé que la situation actuelle ne correspond pas à ce que vous avez projeté de faire.

Le travail avec les cartes ou la formule ANTI-STRESS a de nouveau créé une cohérence entre la réalité et votre désir.



Vous êtes dans une situation que vous ne pouvez pas changer. Mais vous pouvez changer votre ressenti vis-à-vis de la situation. Peut-être serait-ce une raison pour acheter la voiture dont vous rêvez depuis longtemps.