



COMMENT LÂCHER-PRISE POUR REPARTIR DU BON PIED ?



Crédit photo : © grafikplusfoto - Fotolia.com



Cette Fiche Outil est sous **licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**, ce qui signifie que vous êtes libre de la distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas la modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce document, et d'inclure un lien vers <http://www.penser-et-agir.fr>.

INTRODUCTION

Qu'est-ce que le lâcher-prise ?

Lâcher-prise, c'est avant tout se libérer de ses émotions

Il ne va pas à l'encontre de la motivation. L'accomplissement de projet demande beaucoup d'attention, de la concentration, mais notre cerveau, notre corps ont aussi besoin de se relâcher de temps en temps pour repartir ensuite du bon pied.

Voici un exemple tout simple. Vous avez un examen dans quelques semaines et vous devez réviser longuement pour être prêt le jour J. Vous passez vos journées, vos soirées, et même une partie de vos nuits, à travailler. Et puis, à un moment donné, plus rien ne rentre, vous mélangez tout. Et pourtant, vous continuez à vous acharner sur votre objectif, réussir cet examen. Soyez-en sûr, une bonne nuit de sommeil et des pauses régulières dans la journée vous permettraient d'être plus efficace.

Dans cet article, je vous propose quelques pistes pour apprendre à bien vous relâcher, à évacuer les tensions et la pression.

Mathieu Vénisse

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

5 ÉTAPES POUR LÂCHER-PRISE

Étape n° 1 : Acceptez l'idée même de lâcher prise !

Eh oui, cette première étape peut apparaître évidente, et pourtant, il est courant de voir des personnes qui ne veulent rien lâcher, qui désirent tout contrôler et ne se ménagent pas même une minute de repos.

Peut-être en faites-vous partie. Dans ce cas, il faut tout d'abord accepter que tout ne dépend pas de vous. Loin d'être un signe de faiblesse, le lâcher-prise est au contraire une reconnaissance de ses propres limites et une protection salvatrice contre le surmenage.

Étape n° 2 : Dédramatisez et lâchez prise grâce à la visualisation

Votre projet n'avance pas comme vous le souhaitiez. Des imprévus viennent se greffer et vous avez le sentiment d'aller vers l'échec. Il convient alors de se recentrer sur le présent, sur ses sensations et de couper court aux tribulations du mental.

Il est courant que lorsque tout ne se passe pas comme prévu, des idées négatives viennent nous polluer. Dans ce cas, vous pouvez utiliser la visualisation, en évoquant des images positives qui vont vous remotiver et vous redonner confiance.

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez [ici](#) pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

Étape n° 3 : Soyez à l'écoute des signaux de votre corps

Lorsque vous êtes trop tendu, énervé, à cran, votre corps vous le dit. C'est le moment de lâcher prise. Des maux de têtes ou d'estomac surgissent, la fatigue se fait sentir plus qu'à l'accoutumée. Ne considérez pas cela comme purement passager et ne foncez pas tête baissée.

Si vous ressentez le besoin de prendre une pause, et laissez de côté votre projet de côté pendant quelques jours, faites-le et ne culpabilisez pas !

Étape n° 4 : Apprenez à vous détendre avec la respiration

Nous respirons sans nous en rendre compte. C'est vital. Mais, la respiration est également un puissant outil pour lâcher prise, se reconnecter avec le présent, prendre du recul et chasser les idées noires.

Quelques exercices rapides de respiration lorsque vous sentez que les émotions vous submergent ou que les pensées négatives vous hantent apportent des bienfaits immédiats. Prenez quelques minutes pour vous relaxer sur une chaise ou un fauteuil, fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre respiration, sentez votre ventre qui se gonfle et qui se dégonfle.

Essayez cet exercice, entraînez-vous régulièrement et vous verrez que les résultats sont spectaculaires. La respiration a vraiment un pouvoir d'apaisement.

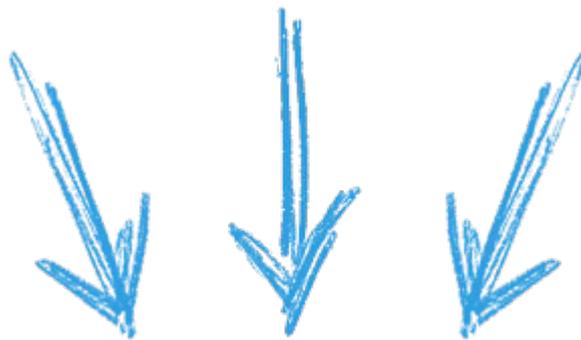
Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

Étape n° 5 : Ménagez-vous des plages de plaisir avec votre famille, vos amis ou seul

L'idéal est de consacrer chaque jour un peu de temps pour se changer les idées, se relaxer sans penser à tous ses projets et actions qui nous attendent.

Profitez également des pauses pendant le travail pour prendre l'air, rêvasser. Ce n'est jamais une perte de temps, mais au contraire un moyen de recharger ses batteries et de regagner de l'énergie.

Passez à l'action aujourd'hui !



Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez [ici](#) pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

POUR ALLER (BEAUCOUP) PLUS LOIN

Vous pouvez aller beaucoup plus loin dès aujourd'hui en participant **gratuitement** et à la nouvelle Formation Express de Penser et Agir.

Pour plus d'information, cliquez sur l'image ci-dessous :



Cliquez sur l'image ci-dessus pour découvrir et participer gratuitement à la nouvelle Formation Express de Penser et Agir

- **11 Fiches Action de qualité professionnelle** bourrées de conseils pratiques applicables immédiatement pour aller de l'avant
- 11 vidéos de coaching pour **rebooster votre confiance en vous**
- Votre **carnet de bord** pour vous obliger vous-même à agir
- Ainsi que de nombreuses autres **surprises...** (*beaucoup !*)

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)