

Comment réagis-tu quand tu te sens challengée ?

Comment réagis-tu face au stress ?

□ J'ai récemment vécu un stress intense par anticipation d'un entretien professionnel.

Le stress se manifeste chez moi par de l'irritabilité, des tensions corporelles, des douleurs au ventre, des inquiétudes et des boucles de pensées négatives.

□ Un état clairement pas favorable et agréable pour l'échange que j'allais avoir avec la directrice de l'entreprise que je désirais rejoindre en tant que Coach Partenaire.

▢ J'ai longtemps cru que le stress était négatif voire dangereux pour ma santé.

J'ai cherché à l'éviter et je l'ai souvent jugé.

Or, j'ai compris que le problème n'était pas le stress en soi mais ce que je me disais à propos de lui et comment je le gérais.

Le stress fait partie de notre condition d'humain.

Un stress bien géré **donne de l'énergie.**

Et qui dit stress dit : challenge > sortie de zone de confort > **évolution.**

Le stress ne doit pas nous arrêter de vivre notre véritable potentiel, nos véritables désirs.

Ce n'est pas quelque chose à éliminer mais à gérer pour ne pas être déstabilisée, paralysée et submergée au point d'en perdre ses moyens ou renoncer.

Si tu as des difficultés à gérer ton stress aujourd'hui, sache que cette habileté se développe.

□ **Comment ?**

En trouvant des outils qui vont te permettre de le gérer, de te soutenir et d'extérioriser.

□ **Au lieu d'éviter (procrastination), de trouver des stratégies de soulagement (cigarette, sucre, alcool) ou de compensation**

(hyper-contrôle).

□ Qu'est-ce qui m'a permis dans ce cas de revenir à un espace intérieur plus porteur pour moi ? À une posture plus confiante, posée, présente ?

👉 **J'ai dans un premier temps extériorisé mes pensées sur papier :**

- Cet exercice permet de faire de la place et de se sentir plus libérée.
- Il permet aussi une prise de hauteur et un questionnement de ses pensées pour : (1) Identifier des actions qui vont répondre à ses besoins ; (2) Choisir des pensées plus utiles, soutenantes et bienveillantes.

□♀ **J'ai ensuite réalisé une pratique méditative :**

- Elle permet d'entrer en contact avec sa vie intérieure et d'embrasser ses ressentis au lieu d'éviter et de résister.
- Elle permet de libérer la tension et les émotions par des respirations profondes et étirements.

□ **J'ai utilisé une huile essentielle et bu une tisane de plantes relaxantes :**

- Elles facilitent et soutiennent l'apaisement.

□ **Ces outils fonctionnent bien pour moi et m'ont permis de retrouver l'équilibre.**

✂ **À TON TOUR : Je t'encourage à présent à créer ta propre boîte à outils.**

Et cela à l'avance, car nous pouvons oublier comment gérer notre stress quand nous sommes pris dedans.

□ *Comment vas-tu passer d'une cavalière sur son cheval fou / d'une énergie drainante, corrosive et dispersée,*

À une cavalière aux rênes, énergique et confiante, qui dirige son cheval intérieur avec une force douce dans la bonne direction ?

Tu te sens bloquée en ce moment ?

Si tu as besoin d'être soutenue face à ton objectif / challenge du moment,

J'ai créé SHIFT : une offre de coaching courte pour les femmes qui ont besoin d'un soutien ponctuel pour dépasser les obstacles à leur avancée.

Découvrir SHIFT

▣ Bon... Ma demande de collaboration a-t-elle abouti ?

▣ Voterai-tu pour OUI ou pour NON ?

Je te partage la réponse dans le dernier épisode...

Oui oui, je fais du teasing 😊

Mais j'ai encore des sagesses à te partager !

D'ici là, je te souhaite un très beau dimanche et une belle semaine,

À très bientôt,

Marjorie ♥



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."

Marjorie DS, Coach Transformationnelle.



[Se désabonner](#)