

1^{ER} OUTIL POUR SOIGNER SON TROUBLE PANIQUE:

Nous avons besoin d'une multitude d'outils pour soigner son trouble panique. Chacun des outils que je vais vous proposer, se travaille à l'intérieur de soi.

Voici le premier outil que vous pouvez utiliser dans le but de vous sentir plus calme et en paix:

REPLACER: "JE SUIS ANXIEUX"
"JE SUIS DÉPRIMÉ"
"JE SUIS DÉPRESSIF"
"JE SUIS ANGOISSÉ"
"JE SUIS AGORAPHOBE"

PAR: "JE ME SENS ANXIEUX"
"JE ME SENS DÉPRIMÉ"
"JE ME SENS ANGOISSÉ"
"JE ME SENS AGORAPHOBE"

Lorsque je dis: "Je suis anxieux", je suis en train de dire que je suis l'anxiété. Je ne pense pas que quelqu'un veuille être l'anxiété, car selon moi, l'anxiété est une émotion plutôt désagréable à ressentir et qui peut même mener à une souffrance intense selon son degré.

Lorsque je dis: "Je suis", je mets une très grande énergie en mouvement. Je ne suis pas l'anxiété, la dépression, la crise panique ou l'agoraphobie. Je suis une grande âme, un être spirituel dans une enveloppe ou un véhicule physique qui est mon corps. Quand vous entrez dans votre maison, vous vous dites-vous? "Je suis MA maison". Non, vous n'y pensez même pas.

L'anxiété est une émotion que l'on ressent dans son corps émotionnel (le corps des émotions et des sentiments). Donc, selon moi, il est beaucoup plus précis de dire: Je me sens anxieux, je me sens déprimé, je me sens angoissé, je me sens agoraphobe.

Quand j'ai commencé à utiliser le "je me sens angoissé" au lieu du "je suis angoissé", j'ai réalisé qu'il y avait à l'intérieur de moi cette souffrance qui avait besoin de mon attention et de mes soins, et qu'en même temps il y avait plein d'autres parties qui étaient en bonne santé. Les deux existent en moi en même temps. Ma souffrance, que ce soit l'anxiété, l'angoisse, la dépression ou la crise panique cohabite avec ce qu'il y a de beau dans ma vie. Ceci nous aide à réaliser et reconnaître la beauté autour de nous et en nous. C'est déjà commencé à aller vers une mieux être, bâtir son estime de soi et sa confiance en soi.

Voici comment utiliser cet outil:

Quand la pensée vient ou que les paroles sortent de ma bouche, comme "Je **suis** angoissé", il s'agit d'apprendre à s'observer pour savoir quand je le pense ou je le dis et dès que je le reconnais, je **R E M P L A C E T O U T D E S U I T E** par "**JE ME SENS**". Ceci consiste à changer une habitude pour une plus bénéfique pour soi. Et comment change t'on une habitude?

- 1) Par la répétition
- 2) Par la pratique
- 3) Par la persévérance.
- 4) Avec le temps

Vous pouvez également l'utiliser pour les situations suivantes:

"Je me **sens** fatigué"

"Je me **sens** stressé"

"Je me **sens** malade"

"Je me **sens** triste"

"Je me **sens** en colère" etc.....

Pour vous aiderz à y penser, mettez-vous des petits mots à différents endroits chez-vous ou au travail, dans votre porte-monnaie entre vos \$20.00.

Vous êtes la seule personne au monde qui êtes capable de faire ce changement à l'intérieur de vous. Quel pouvoir vous avez! Moi je vous partage mes outils et c'est à vous de décider de les utiliser ou non. S'il-vous-plaît ne me croyez pas sur parole mais osez l'expérimenter pour vous rendre compte si c'est bénéfique pour vous.

Amusez-vous avec ce premier outil, demandez aux gens autour de vous de vous le faire penser. Faites-en en jeu, donnez-vous tout le temps que vous avez besoin pour faire cette première transformation. Mettez de la joie et c'est ce que vous récolterez.

"A FORCE D'ESSAYER, ON FINIT PAR RÉUSSIR"