

Stop au stress!

Bien-être et maîtrise de soi

Une méthode 100% naturelle



Cet E-book vous est offert GRATUITEMENT par Sébastien Sgarbi.

Pour visiter son site, cliquez [ICI](#)

E-book gratuit :
Une création de Be-évolution ; écrit par Sébastien Sgarbi.
Copyright © 2011- Tous droits réservés.

Sommaire

- I. Stop au stress
- II. Le bien-être
- III. La maîtrise de soi
- IV. Le lâcher-prise
- V. Conclusion

I. Stop au stress !

"Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi."

Citation de [Bernard Fontenelle](#) ; Bonheur (édité en 1766)

Force est de constater que notre mode de vie semble être de plus en plus difficile à vivre, surtout, dans cette société où l'accent est mis sur la rentabilité et pas sur le bien-être de tous. Les étudiants sont mis sous pression afin qu'ils aient de bons résultats et les parents sont également soumis à rudes épreuves pour offrir à leur famille une existence digne et respectable.

La pression est tellement grande que nous ne cessons de courir à tout moment, après qui ?
Après quoi ?

Le stress :

Il s'agit de la « maladie » du siècle et les médications pour y faire face se vendent aussi bien que les petits pains. Nous sommes happés si rapidement dans cet engrenage que nous n'avons même pas le temps de nous en rendre compte.

En anglais, le mot « stress » signifie un effort intense. Un effort de l'organisme pour s'adapter rapidement à une situation donnée. Ce qui, souvent est perçu par le corps comme une agression. Dès lors, tout le corps et l'esprit sont en état d'alerte, ils sont tendus.

Dans pareille situation, nous adoptons une réaction excessive face aux soucis quotidiens de la vie. Le stress consomme toute l'énergie dont nous aurions tant besoin pour avancer. S'il n'est pas combattu, il s'installe facilement dans notre existence et provoque des problèmes de santé. Nous pouvons identifier le stress par des symptômes tels que : l'insomnie, le trouble de la digestion (ulcère), le manque d'équilibre, une tension artérielle assez basse, la nervosité, les maux de tête, excès d'alcool, de tabac ou de substances neuroactives.

Mais comment le combattre ?

- Eviter les excitants (café, coca).
- Adopter un rythme de vie plus régulier (veille/sommeil).
- S'accorder des pauses.
- Pratiquer du sport.
- Faire du yoga, ou apprendre à méditer, à se relaxer.
- Faire des balades dans la nature, apprendre à mieux respirer, apprendre à se ressourcer.
- Gérer efficacement son emploi du temps, en apprenant à mieux s'organiser afin de ne pas toujours devoir courir.
- Avoir une bonne hygiène de vie : alimentation, soins apportés au corps.
- Être capable de s'accorder un peu de temps chaque jour, pour éviter d'accumuler les tensions liées au stress de la journée.

Si les symptômes persistent, il est impératif d'aller consulter un spécialiste d'urgence.

E-book gratuit :

Une création de Be-évolution ; écrit par Sébastien Sgarbi.

Copyright © 2011- Tous droits réservés.

Faire face au stress devient une nécessité vitale. En effet, notre santé en dépend, notre bien-être et celui de notre famille en dépendent aussi.

Par contre, une personne dite « Zen » trouvera plus facilement une certaine qualité de vie tant dans ses relations avec les autres que dans toutes ses entreprises. Dans pareille attitude, dans pareil état d'esprit, le succès ne peut que poindre à l'horizon, pour enfin faire partie de votre quotidien, dans tout ce que vous entreprendrez.

Seulement, le bien-être et la réussite qui en découlent ne s'improvisent pas car nous construisons notre avenir au « présent ». Ceci, même si le passé n'est pas enjôleur, n'est pas ce qu'il y a de mieux, ce qui avait été espéré.

Néanmoins, tout est toujours possible, et ce, à tout moment de votre vie. D'ailleurs, les exemples ne manquent pas. Prenez celui de madame Rowling ; auteure des célèbres romans d'Harry Potter. Cette dame vivait dans une situation de quasi précarité, avant de connaître ce fulgurant revers de médaille, avec le grand succès des romans du magicien en herbe.

Vous avez également tous les artisans, les chanteurs, les humoristes, qui étaient partis de rien et se sont retrouvés, ensuite, à la tête d'un empire, jouissant d'une fortune colossale.

Tout est toujours possible car la réussite est déjà inscrite en nous. Mais alors, comment se fait-il que tant de personnes galèrent dans la vie ? Comment se fait-il que tant de personnes ont du mal à être en bonne santé ?

Tout simplement parce qu'elles n'ont pas su acquérir ce que l'on appelle :

« La maîtrise de soi ».

Eh oui ! L'être humain est assez complexe à comprendre. De plus, nous n'avons pas reçu un manuel d'utilisation à la naissance, comme c'est le cas avec les appareils électroménagers qu'il nous arrive d'acheter.

Ce petit E-book, vous livre gratuitement quelques astuces afin que vous puissiez y voir plus clair dans votre vie, afin que vous puissiez aller mieux.

Aux points suivants, Je vous parlerai du « bien-être » et de la « maîtrise de soi », dans le but de susciter votre attention concernant ces deux éléments indispensables pour combattre efficacement le stress. Tout le monde a le droit de vivre sereinement et d'être heureux sur terre. Dès lors, il est temps de prendre conscience que tout individu a aussi les capacités de créer les changements bénéfiques au bonheur, en agissant de manière adéquate.

J'ai moi-même personnellement ramé pendant des années, tant au niveau de ma santé que sur le plan financier, avant de pouvoir enfin goûter au plein bonheur, de pouvoir cultiver la paix intérieure. J'ai dû essayer des tempêtes au niveau de mon couple, de ma santé, de l'éducation de mes enfants, des maladies de mes enfants, de mes traumatismes, ...

Heureusement, il y a toujours une solution adaptée à notre situation de vie. Avec de la persévérance, du courage et en ayant beaucoup plus confiance en moi et en la vie, j'ai pu m'en sortir. Pourtant, je ne suis pas plus malin qu'un autre.

Il est vrai que mes études en psychopédagogie, en sciences religieuses et mes formations en techniques thérapeutiques y sont pour quelque chose. Seulement, je ne me suis pas découragé, j'ai pris le taureau par les cornes, en vue de trouver des solutions à mes problèmes.

E-book gratuit :

Une création de Be-évolution ; écrit par Sébastien Sgarbi.

Copyright © 2011- Tous droits réservés.

Toutefois, je conçois bien que ce parcours atypique ne soit pas adapté à toute personne en souffrance. D'ailleurs, à force d'être accablé par les difficultés, nous avons souvent tendance à baisser les bras, sans doute par manque d'énergie et de solutions. En effet, nous avons l'impression d'être complètement vidés de tout. Dans mon cas, j'avais vraiment envie d'aller au fin fond des choses, dans la compréhension des mécanismes de souffrance. J'avais vraiment envie de m'en sortir.

Aujourd'hui, après plus de 10 années d'expérience dans le domaine du développement de l'être, je me dois de contribuer, à mon tour, à aider au mieux celles et ceux qui souhaitent sortir de leurs souffrances, de leurs difficultés. Je sais ce que l'on peut ressentir quand tout semble aller de travers, mais ce qu'il y a de certain, c'est qu'il y a toujours des solutions pour s'en sortir.

Raison pour laquelle je prône la connaissance de soi, celui qui apprend à se connaître davantage chaque jour, s'inscrit déjà dans une perspective de réussite.

Ce que je vous explique présentement est 100% naturel, ni médicament, ni drogue pour y arriver. Vous devez uniquement apprendre à vous connaître ou du moins à connaître le fonctionnement de votre « être ».

Auriez-vous l'idée de conduire une voiture, sans avoir reçu quelques cours de conduite au préalable ?

Je pense que non. Toutefois, celui qui se risquerait à le faire, créerait une ouverture à d'inévitables ennuis.

II. Le bien-être

"Quel que soit le bien-être de notre corps, nous désirons quelque chose de plus...

Pour le cœur."

Citation de [Guy de Maupassant](#) ; Rose - 1884.

Qu'est-ce que le bien-être ?

Nous pouvons retenir le mot « bien » et le mot « être ».

En quelque sorte, il s'agirait d'un mode de vie destiné à nous faire vivre dans la joie, l'épanouissement et la santé tant psychique que physique.

Ce bien-être est donc en quelque sorte un état d'être qui serait en lien avec notre harmonie de vie. Ceci, dans nos relations avec les autres, dans nos activités de tous les jours.

Quel bonheur de pouvoir se réaliser de la sorte, de s'épanouir dans la vie ! Ce bien-être sous-entend également un certain plaisir à vivre, une certaine abstraction de la peine, de la souffrance.

Je vous suggère d'acquérir au plus vite un état de quiétude car de nombreuses transformations apparaîtront assez rapidement dans votre vie, pour votre plus grand bien-être.

Pour y arriver, vous devez consacrer 20 minutes de votre temps chaque jour afin de créer le calme en vous. Un moment qui sera réservé uniquement à votre bien-être, à votre ressourcement.

Vous utiliserez la méthode qui vous conviendra le mieux, comme la méditation, le yoga, la relaxation, jouer d'un instrument de musique, les arts martiaux, ...

Vous devez absolument organiser ces moments de respiration dans votre vie. C'est une manière qui vous permettra à la fois de décompresser, d'évacuer le stress engendré durant la journée mais aussi de vous retrouver face à vous-même.

Le fait de se retrouver face à soi-même crée une précieuse rencontre entre votre égo et votre nature profonde. De ce fait, vous y verrez beaucoup plus clair quant à vos objectifs de vie, vos sentiments, ainsi que les besoins qui vous sont propres et ceux qui vous sont imposés par votre ego.

Le bien-être n'est pas qu'un « état d'être » qui se veut éphémère, il est tout à fait possible de le faire perdurer. Ce que je vous explique ici est bien plus puissant qu'un massage dans un centre de relaxation, il s'agit d'un autre mode de vie, à la portée de tout le monde.

E-book gratuit :

Une création de Be-évolution ; écrit par Sébastien Sgarbi.

Copyright © 2011- Tous droits réservés.

III.

La maîtrise de soi

Qu'est-ce que la maîtrise de soi ?

A nouveau, la maîtrise de soi passe inévitablement par la connaissance de soi.

La maîtrise de soi permet sans conteste de faire face aux aléas de la vie, avec beaucoup plus de facilité, de discernement.

De ce fait, les difficultés ne sont plus perçues comme étant des obstacles insurmontables mais comme une chance de nous améliorer davantage chaque jour. Vous savez, grâce à l'échec, nous pouvons être plus forts, plus compétents, si toutefois il est géré de manière judicieuse dans un processus d'apprentissage.

La maîtrise de soi implique également la maîtrise de notre ego, qui déclenche bien souvent des pulsions allant à l'encontre de notre désir de bien-être. Pire encore, il nous force à nous accomplir à l'opposé de ce qui nous conviendrait le mieux d'être et de faire. Ce qui va créer en nous une source énorme de tensions, de stress.

L'ego se fiche pas mal de notre bien-être, tout ce qui l'intéresse c'est le pouvoir, la place de leader pour pouvoir s'imposer comme étant mieux que tous les autres.

La maîtrise de soi permet donc de faire taire cet ennemi qui est en nous, en le replaçant à sa juste place. Bien évidemment, pour y arriver, il faut de la pratique régulière. Heureusement, aujourd'hui, il existe des méthodes très efficaces issues de recherches scientifiques dans le domaine des neurosciences, et ce, certifié 100% naturel.

Celui qui souhaite acquérir la « maîtrise de soi », bénéficiera de nombreux bienfaits dans son existence. A savoir :

- Une plus grande connaissance de soi.
- Des idées plus claires grâce au discernement.
- Un plus grand bien-être.
- La paix intérieure.
- Un calme olympique face à toutes épreuves.
- Une meilleure santé mentale et physique.
- Une plus grande capacité à innover et à créer.
- Une plus grande joie de vivre une existence heureuse.
- Une plus grande confiance en soi et en la vie.

E-book gratuit :

Une création de Be-évolution ; écrit par Sébastien Sgarbi.

Copyright © 2011- Tous droits réservés.

Vous constatez que les bénéfices sont multiples et non négligeables.

Alors, je vous encourage vivement à vous inscrire, dès aujourd'hui, dans cette démarche du développement de l' « Être ».

Notez aussi que la méditation peut jouer, sans conteste, un grand rôle déterminant dans votre désir d'évoluer de manière consciente et constructive. Les résultats sont souvent à la fois surprenants et encourageants.

IV. Le lâcher-prise

La maîtrise de soi passe aussi par le lâcher-prise. Ce qui ne veut pas dire de tout laisser tomber, de baisser les bras. Il s'agit plutôt d'une invitation à faire davantage confiance à la « vie », même si nous n'avons pas la maîtrise de tout dans ce monde. En prendre conscience est essentiel pour notre évolution ici-bas.

Quand je plante une graine dans la terre, je vais prendre soin de réunir toutes les conditions favorables pour que celle-ci puisse grandir comme il se doit. Entre la graine et la plante, il y a déjà un certain laps de temps qui s'est écoulé, n'est-ce pas ? Qu'avons-nous fait ? Nous avons pris soin de son environnement et ensuite nous avons laissé faire la nature. Cette observation est également valable pour nous, pour notre évolution.

Dans ce cas, vous prenez conscience que vous n'êtes plus seul et vous découvrez alors qu'il existe une force, un amour fort pour la vie. Vous ne vivrez plus dans une lutte incessante, vous apprendrez à vous abandonner à elle, cette « vie » qui je le répète est en vous et avec vous. Finalement, vous apprendrez à « être » vous-même tout simplement.

Le lâcher-prise consiste donc à avoir tout d'abord confiance en votre potentiel mais aussi à faire confiance à la « vie ». Quand vous lâchez prise, vous évacuez tout le stress qui vous affecte et vous empêchez de jouir du bien-être au quotidien.

Je vous ai expliqué précédemment qu'il était essentiel de pratiquer régulièrement une méthode visant à créer le calme en vous. Avec une pratique régulière, vous serez davantage chaque jour plus léger, plus calme, plus joyeux, vos idées seront plus claires.

Mon but étant de pouvoir vous aider dans vos démarches, c'est pourquoi, je vous livre ci-dessous une technique très efficace pour vous libérer du stress de la journée. N'oubliez pas de réserver 20 minutes chaque jour dans votre emploi du temps, c'est vital !

Exercice :

- 1) Placez-vous dans un endroit calme, dans lequel vous vous sentirez bien à l'aise.
- 2) Un endroit ni trop chaud, ni trop froid. Prévoyez au moins 20 minutes et coupez votre portable, décrochez votre téléphone afin de ne pas être dérangé. Si vous avez des enfants, attendez qu'ils soient couchés. Asseyez-vous ou mettez-vous dans une position confortable. Il est préférable au début d'écouter une musique douce et calme, favorisant la détente. Respirez calmement et profondément en essayant de ressentir les battements de votre cœur. Laissez-vous bercer par ce rythme et continuez à vous concentrer sur les battements du cœur, en respirant lentement. Ce cœur qui bat est le signe que la vie est en vous et que tout est encore envisageable, ou presque tout.

- 3) Dans cet état de calme, prenez conscience de vos tensions, du stress qui vous affecte. Veillez également à ne pas vous endormir, mais à continuer à vous concentrer sur ces battements de cœur.
- 4) Cette étape consiste à prendre la décision de vous libérer également de vos mauvaises pensées dans votre vie. Celles qui hantent votre esprit. Chassez-les en expirant. Evidemment, le mieux est de se mettre en état de méditation afin d'obtenir toute la concentration nécessaire.
- 5) Continuez à pacifier votre esprit afin de bien cibler ce qui vous affecte et ensuite ressentez pleinement cette souffrance quitter progressivement votre corps. Inspirez et expirez, vous êtes de plus en plus léger et détendu.
- 6) Sincèrement et avec tout votre cœur, demandez pardon à la vie qui est en vous pour avoir commis des maladresses. Demandez pardon pour votre manque de compréhension. Demandez aussi pardon à vous-même en exprimant tout votre ressenti. N'oubliez pas de toujours vous exprimer en « Je » et d'être sincère.
- 7) Exprimez votre désir d'être complètement libéré de ce qui vous affecte. Même si vous ne savez pas comment y arriver, faites-le. « Je désire me libérer de ... » et ayez confiance !
- 8) Continuez à respirer calmement et abandonnez-vous à la vie, à cette source d'amour qu'il y a en vous. Ressentez les tensions en vous se dissiper, en les remplaçant par l'accueil de cet amour qui vous envahit progressivement.
- 9) Goûtez à ce plein abandon. Vous vous sentez de plus en plus détendu au fur et à mesure que vous respirez.
- 10) Remerciez, une dernière fois, la « vie » pour ce beau cadeau qu'elle vous fait, remerciez-vous pour cet acte de bonté que vous venez d'accomplir envers vous-même.

V. Conclusion

Je pense que vous commencez à comprendre quand je vous dis qu'il y a des méthodes efficaces et naturelles pour vivre dans le bien-être grâce à la maîtrise de soi.

Toutefois, cette courte approche du développement de l'être à travers cet E-book, ne couvre pas les nombreuses et riches possibilités qu'il existe pour aller mieux.

Si cette approche vous intéresse, sachez qu'il vous est loisible d'aller beaucoup plus loin dans vos démarches. Vous savez, la personne la plus importante sur terre c'est d'abord vous.

Je ne dis pas cela pour vous rendre égoïste mais pour vous faire prendre conscience que si vous n'allez pas bien, vos proches en pâtiront aussi.

Par contre, si vous souhaitez acquérir plus de maîtrise et de bien-être dans votre vie, vous commencerez à bénéficier d'une meilleure qualité de vie avec ceux qui vous aiment et qui vous entourent.

De tout cœur, je vous souhaite un heureux et profitable cheminement, ainsi que le meilleur dans votre vie.

Bien à vous,
Sébastien Sgarbi

Ce livre numérique vous a été offert gratuitement et avec plaisir.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur cet incontournable site Web :

www.Be-evolution.net

Livres – Guidances personnalisées – Formations – Méthodes efficaces – solutions adaptées.

Si vous souhaitez directement aller plus loin, vous pouvez commander un e-book destiné à (re)activer « *la réussite dans votre vie* ».

Pour en savoir plus, cliquez **[ICI](#)**