

6 Astuces pour s'émanciper

Mag'Zen | Mar 18, 2021



Par **Alessandra TREVISOL**
Master Coach, Praticienne PNL et Conférencière

Astuce #1 : Choisissez avec conscience la manière dont vous réagissez
Au-delà de l'importance de ce qui vous arrive, la façon dont vous y répondez est ce qui prévaut pour maintenir votre liberté et votre équilibre, particulièrement face à une problématique inattendue. Autorisez-vous à ressentir les émotions qui se présentent sans les juger, nommez-les simplement et laissez-les vous traverser. Elles sont votre **baromètre à un instant T**.

La Clé :

Choisir l'**Assertivité** dans bien des circonstances nous permet conjointement de sortir de l'agressivité, de la manipulation et de la soumission.

Astuce #2 : Concentrez-vous sur le futur

Quel que soit le défi devant vous, concentrez vos pensées sur l'avenir plutôt que sur le passé ; à moins que celui-ci ne vous donne des éléments de réponses pertinents et testés.

Focalisez vos réflexions sur l'endroit où vous voulez être et ce que vous êtes motivé à accomplir. Ne donnez pas au travers de votre inquiétude de l'énergie à une situation injuste ou à une personne inopportune. Développez une image mentale limpide de votre futur gagnant et nourrissez-la au quotidien. A partir de là, prenez des décisions fermes et engrangez des actions dans cette direction.

La Clé :

Choisir **notre état d'esprit** nous ouvre des portes, contribue à l'éclosion de nouvelles compétences et nous permet de repérer des opportunités.

Astuce #3 : Sachez parallèlement demeurez dans le présent

Restez dans le flot de la VIE dans le « **Ici et maintenant** » et ne pas lui résister : C'est en fait expérimenter et laisser un espace à une vraie fluidité, flexibilité, paix et joie intérieures.

Or, la plupart des êtres humains se mettent en quête de sérénité et de bonheur au travers d'efforts, d'acharnement et de résultats.

Respecter le courant de la vie nous porte souvent vers un ailleurs méconnu et incompréhensible sur l'instant...mais au combien fertile en opportunités.

La Clé :

Choisir **la Foi en soi et en la Vie** permet le champ de tous les possibles

[Retrouvez Alessandra TREVISOL sur VirtuelZen, salon bien-être en ligne 3D](#)

Astuce #4 : Orientez vos pensées vers les solutions

Ressasser les difficultés en boucle gaspille votre temps et votre élan vital par des réactions impulsives. Posez-vous alors un instant et dirigez ensuite consciemment vos pensées et actions dans la recherche de solutions créatrices et non dans la résolution infructueuse de problèmes épineux.

La Clé :

Choisir une **attitude positive** préserve notre santé et nous mène plus loin dans notre croissance et notre réalisation.

Astuce #5 : Voyez le verre à moitié plein

Intégrez qu'il y a toujours quelque chose de porteur et un joyau dans chaque difficulté rencontrée. Plus grands sont les défis et les responsabilités, plus beaux sont les cadeaux.

La Clé :

Choisir un **positionnement objectif** face aux épreuves permet de percevoir plus rapidement l'antidote puis la récompense.

Astuce #6 : Recherchez l'enseignement

Assimilez que chaque situation survient toujours au bon moment et au bon endroit. Le but ultime étant de s'acheminer vers notre réalisation, la vie nous envoie des circonstances multiples pour nous proposer des leçons fertiles. A nous de prendre la balle au bond pour devenir meilleur et grandir libres.

La Clé :

Choisir de **comprendre la leçon derrière chaque évènement** plus ou moins douloureux nous aide à sortir de la roue des recommencements et à nous émanciper.

*Pour découvrir comment APPLIQUER plus que jamais CES CLES dans notre réalité actuelle, [Rendez-vous sur mon site](#) **Formule Découverte à 50%**.*

Alessandra Trevisiol

Master Coach, Praticienne PNL et Conférencière

www.alessandra-coaching.agenda.ch