

**RANDI LIGHT**



**Article 8**

**Se sentir en sécurité**

# Déstresser, se sentir sécurité dès maintenant

Le stress augmente-t-il réellement la douleur, affecte-t-il la mémoire et aggrave-t-il les conditions physiques, voire les crée-t-il ?

Si oui, comment cela se produit-il et que pouvez-vous faire pour y remédier ? [Cliquez pour apprendre l'auto-hypnose](#)

J'ai récemment subi une certaine pression, un stress qui n'était pas perceptible de manière habituelle, c'est-à-dire que je n'étais ni anxieux, ni inquiet, ni accablé. Sur le plan émotionnel, je me sentais bien et je faisais ce que j'avais à faire.

Comme vous le savez peut-être, j'ai dirigé une retraite pour femmes il y a quelques semaines. Ce qui est fascinant, c'est que pendant l'événement, je me suis sentie bien - optimiste, forte, concentrée et capable d'entraîner tout le monde dans des mises à niveau responsabilisantes. En plus de l'hypnose matinale, nous avons plié ou tordu des cuillères et littéralement fait léviter toutes les personnes présentes à la retraite, avec un total de 8 doigts pour chaque lévitation humaine. Je pense que l'autre partie que j'ai préférée, c'est que j'ai pu dormir dehors, manger dehors et enseigner dehors.

Pendant la retraite, j'ai remarqué que mon corps était un peu endolori, mais lorsque je suis rentrée chez moi, l'inconfort s'est accentué, tout comme l'épuisement. Mon corps me faisait mal. J'aimerais dire que j'avais mal, mais la vérité, c'est que j'avais mal à tous mes endroits habituels en même temps.

Lorsque je suis parti en randonnée, ce que je fais presque tous les jours, j'ai eu du mal à gravir les collines et les dunes. Mon copain a dû jouer les pom-pom girls et m'encourager à gravir les dunes sur lesquelles je marche tout le temps. POURQUOI ?

Lorsque le week-end est arrivé et que je n'ai pas eu à voir de clients ou à travailler sur mon entreprise, j'ai dormi 9 heures pendant deux jours d'affilée.

Pour moi, c'est une durée de sommeil extrême. Wow. Qu'est-ce qui s'est passé ?

Dans le monde d'aujourd'hui, c'est exactement ce qui se passe lorsque nous sommes stressés. Mais ce stress a eu un début, un milieu et une fin. Cela signifie que j'ai retrouvé mon homéostasie, que j'avais de l'énergie et que mon corps se sentait bien. Mais je trouve fascinant que mon système nerveux ait attendu la fin du stress pour en ressentir les effets. Cela vous est-il déjà arrivé ?

Comme vous le savez, le stress se présente sous toutes les formes et dans toutes les tailles. En bref, le stress est un état de tension mentale ou émotionnelle dû à des circonstances défavorables ou très exigeantes. Stress, pression, tension, tension nerveuse, inquiétude, anxiété, nervosité, problème, difficulté, détresse, traumatisme, souffrance, douleur et chagrin sont autant de mots qui décrivent le stress.

Le problème, c'est que de nombreuses personnes restent bloquées dans un état de stress. Cela signifie que les glandes surrénales peuvent s'épuiser parce qu'elles produisent continuellement de l'adrénaline et du cortisol, l'hormone du stress. Voici un bref résumé.

Votre corps :

- N'est pas conçu pour résister à de longues périodes de stress
- Il ne peut pas fabriquer simultanément les substances chimiques de bien-être comme la sérotonine et la dopamine et les hormones de stress.
- La croissance et la réparation ne peuvent se faire en mode de protection contre le stress.
- Envoie des signaux au système immunitaire pour qu'il augmente, épuisant ainsi le système immunitaire.
- Arrête d'utiliser de l'énergie pour digérer les aliments, s'il pense que vous allez être digéré.
- L'augmentation du taux de cortisol accroît l'inflammation et exacerbe les affections physiques chroniques.

Comment sortir de la réaction de lutte ou de fuite ?

Prenez en charge ce que vous pouvez apprendre à contrôler

- Vos pensées - Changez l'orientation de vos pensées pour qu'elles correspondent à ce que vous voulez.
- Votre respiration - Choisissez une façon d'inspirer profondément 10 à 15 fois de suite pour activer votre système nerveux calmant.
- Les postures du corps - Prenez conscience de votre posture. Tenez-vous droit, les épaules en arrière et la tête haute. Souriez davantage.
- Votre état d'esprit - La meilleure façon de prendre en charge votre état d'esprit est d'apprendre l'auto-hypnose.