

Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est au départ une « fonction » parfaitement normale chez tout être humain. Vous vous sentez anxieux avant un examen, un accouchement, la réponse à un diagnostic, à un entretien d'embauche ou parce que votre enfant est malade, etc ... Ces réactions sont parfaitement naturelles et s'estompent une fois l'événement passé.

Mais lorsque l'anxiété devient « submergeante » ou chronique au point de paralyser ou limiter sa faculté de raisonnement, voir conduit à des comportements irrationnels et inappropriés cela peut véritablement devenir handicapant pour la personne.

Dans la vie, nous sommes continuellement touchés par des circonstances qui génèrent diverses émotions, mais si c'est l'émotion qui devient le problème et non plus le problème lui-même, nous nous trouvons là dans une position particulièrement ennuyeuse.

Lorsque l'on en vient à se sentir anxieux pour tout et rien, c'est là peut-on dire que l'anxiété devient un obstacle à notre bonheur.

Comment combattre l'anxiété efficacement

L'anxiété fléaux des temps modernes

L'anxiété, la nervosité et l'angoisse sont devenues les bêtes noires de notre société moderne, elles touchent une population de plus en plus importante dont la vie se trouve parfois complètement gâchée par ce mal du siècle.

Il n'y a plus de doute maintenant, plus la modernité de notre vie progresse, plus s'accroît le niveau d'anxiété des personnes face à une réalité qui devient de plus en plus complexe.

La consommation de tranquillisants atteint tristement des taux records tout à fait proportionnels au degré de développement de nos pays industrialisés.

Pourtant, les résultats qu'offrent ces remèdes sur l'anxiété restent souvent très limités. De plus le recours à de tels remèdes ne représentent qu'un pis-allé puisque les véritables causes n'ont pas été éradiquées et risquent tôt ou tard de reproduire le même effet.

Par ailleurs, la prise médicamenteuse n'est pas toujours sans dangers pour la santé.

Il serait trop long ici de débattre des causes profondes de l'anxiété ce qui importe avant tout est de voir par quels moyens on peut la soigner et ainsi se libérer d'un problème qui sur le long terme peut réellement devenir grave.

Ressources & Actualisation

Comment se libérer anxiété

Dans un premier temps, il s'avère indispensable de réaliser l'évidence du phénomène actuel que nous vivons tous : l'éloignement à la nature que nous constatons dans notre vie quotidienne entraîne une perte de repère.

En effet plus l'homme artificialise son existence, plus il éprouve de sentiment d'angoisse et d'anxiété.

En des termes plus techniques, plus l'écart entre notre vie consciente et notre vie inconsciente est important, plus nous sommes sujets à ces manifestations d'angoisse et d'anxiété.

Une des conséquences les plus néfastes de notre vie moderne est un grand écart entre conscient et inconscient.

Lorsque cet écart devient trop important, il se produit une rupture et nous aboutissons à ce que l'on appelle très généralement à la dépression nerveuse. Les mécanismes de défense que représentent alors l'anxiété ou l'angoisse sont dépassés.

Il ne s'agit plus alors seulement de soigner l'anxiété, mais de devoir restaurer tout un équilibre psychophysiologique indispensable pour que réapparaisse une existence "normale"

Les moyens pour soigner l'anxiété

La démarche qui vous est proposée ici étudie en profondeur les raisons véritables qui conduisent l'être humain vers une vie morose et sans couleur.

Par des techniques appropriées, il est parfaitement possible de pallier ces lacunes inhérentes à la vie moderne et de réduire considérablement les niveaux d'anxiété et d'angoisse.

Sans le savoir, nous portons en nous le pouvoir de combler cet éloignement à la nature qui caractérise notre mode actuel de vie.

Nous constatons chaque jour l'efficacité de ces exercices sur un très grand nombre de personnes qui voient leur niveau d'anxiété diminuer considérablement et retrouver des niveaux normaux puisque l'anxiété il faut le préciser est à la base un phénomène naturel.

Les personnes présentant des signes avant-coureurs de dépression ont retrouvé rapidement un bien-être qui commençait à leur échapper.

En très peu de temps, leur humeur s'est transformée, des changements radicaux se sont produits dans leur conception globale de la vie.

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

En terme simple c'est l'histoire de la bouteille à moitié pleine ou à moitié vide. Vous aurez certainement remarqué autour de vous que certaines personnes, vous-même parfois dans certaines circonstances, ne considèrent les événements que sous un angle négatif.

Cette perspective faussée par les circonstances de notre vie nous conduit directement à une dévalorisation de notre existence et par conséquent à ces sentiments d'angoisse, de nervosité et d'anxiété latente qui rongent et détériore la qualité de notre vie.

La méthode Ressources & Actualisation vous donne les moyens et outils pour réapprendre à retrouver la réalité telle qu'elle est. C'est-à-dire, la nature dans toute sa splendeur originelle et même si l'on doit souvent passer par la souffrance et l'effort, c'est à travers ces élans que l'on retrouve notre véritable grandeur. Nous perdons alors nos raisons d'éprouver anxiété ou angoisse et notre vie s'achemine vers une paix plus profonde.

Bruno

Cliquez ici pour en savoir plus :

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation

33 rue du Roskopf

67710 Engenthal

<http://www.accomplissement-de-soi.org>