

GILLES DIEDERICH S

Se débarrasser du stress

(POUR DE BON !)

Respiration, automassage,
visualisation... votre kit
de relaxation au travail



MP3 de relaxation offerts à télécharger avec cet eBook

EYROLLES

Soyez. frais et dispos !



Êtes-vous stressé au travail ? Vous sentez-vous parfois dépassé, surexcité ou au contraire sans dynamisme ? Cet ouvrage va vous permettre de transformer votre stress personnel et professionnel en une énergie vivifiante et créative, mettre en place un équilibre mental et émotionnel épanouissant et plein d'optimisme. À travers six séances quotidiennes de 5 minutes, vous allez apprendre à créer des moments doux de détente, de dynamisation et de développement personnel sur votre lieu de travail et pouvoir :

- Mieux gérer les événements oppressants ;
- Transformer votre colère ou vos énervements ;
- Créer facilement un sas entre la vie professionnelle et la vie familiale ;
- Vous préparer aux échéances (réunions, présentations...) ;
- Prendre des « pauses minute relaxes » et des « pauses dynamiques et motivations » ;
- Établir des séances de dé-stress, d'entretien de la nuque et du dos, d'automassage des mains, des yeux, du visage...

Le CD audio offert avec l'ouvrage va vous aider, à travers des musiques et des relaxations guidées, à créer une ambiance propice pour évacuer votre stress.

Retrouvez les écrits et les créations musicales de l'auteur sur son site :
www.lescouleursmusicales.com

Se débarrasser du stress

(POUR DE BON !)

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Illustrations et conception : Hung Ho Thanh – www.loaloo.net

CD musical : titres composés et interprétés par Gilles Diederichs



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54644-6

GILLES DIEDERICH S

Se débarrasser du stress

(POUR DE BON !)

EYROLLES



Nous vous remercions pour l'achat de ce livre électronique.

La version papier de cet ouvrage étant accompagnée d'un support physique, nous vous proposons de télécharger les fichiers depuis notre site, de manière à ce que vous puissiez pleinement profiter de votre achat.

Gilles Diederichs, *Se débarrasser du stress (pour de bon !)*,

ISBN : 9782212546446

9782212546446 - Se débarrasser du stress -Fichiers MP3 [48,6 Mo]

<http://www.st1.eyrolles.com/9782212546446/mp3-9782212546446.zip>

Pour toute remarque ou suggestion, merci d'écrire à multimedia@eyrolles.com

Sommaire

Introduction	1
---------------------------	----------

(CHAPITRE 1

Être bien dans sa tête : oxygène et tri sélectif.....	3
--	----------

Première règle : bien respirer	4
---	----------

Bilan « fraîcheur du jour ».....	5
----------------------------------	---

Dans le cadre du travail.....	5
-------------------------------	---

Dans ma vie personnelle	6
-------------------------------	---

Les stress que je peux éviter.....	6
------------------------------------	---

La notion de concept mental.....	9
----------------------------------	---

Deuxième règle : votre manière de penser et de concevoir.....	11
--	-----------

Le changement de concept mental et l'art du développement personnel au travail.....	11
--	----

Comment construire son bien-être concrètement ?	12
---	----

<i>Première possibilité : par la pensée, le souffle et un mouvement</i>	<i>12</i>
---	-----------

<i>Deuxième possibilité : par le lâcher prise en dessinant</i>	<i>14</i>
--	-----------

Le concept de réalisation	15
---------------------------------	----

La respiration dans l'entreprise et le mauvais stress des managers ...	16
--	----

(CHAPITRE 2

Dissiper le brouillard et vivre dans la clarté	19
---	-----------

Troisième règle : mutation saisonnière et évolution.....	20
---	-----------

Un bol d'oxygène le matin	21
--	-----------

Pour se détendre et décompresser	21
--	----

Premier chemin : le haut du corps	21
---	----

Deuxième chemin : le milieu du corps.....	22
---	----

Troisième chemin : le bas du corps	23
--	----

Le sas par la visualisation d'ambiance.....	24
---	----

Le sas par la suggestion mentale et la musique	25
--	----

Le sas par la visualisation.....	25
----------------------------------	----

Un deuxième sas par la suggestion mentale et la musique	26
Une visualisation pour fermer le passé récent et préparer le futur proche	26
Pour se concentrer et se dynamiser	27
Dynamisation par le souffle en marchant.....	27
<i>Première phase d'acquisition</i>	27
<i>Deuxième phase d'acquisition</i>	27
<i>Troisième phase d'acquisition</i>	28
Dynamisation par le souffle en restant statique.....	28
<i>Première phase d'acquisition</i>	28
<i>Deuxième phase d'acquisition</i>	29
<i>Troisième phase d'acquisition</i>	29
Dynamisation par la visualisation	29
Dynamisation par le renfort de votre sentiment de sécurité.....	29
<i>Première phase d'acquisition</i>	29
<i>Deuxième phase d'acquisition</i>	30
Le passage par les huiles essentielles	30
Un bol d'oxygène le soir	32
Pour se détendre et décompresser	33
Automassage de bien-être	34
Déstress en marchant	35
Relaxation de passage en marchant	36
Déstress et visualisation	37
<i>Première phase d'acquisition</i>	37
<i>Deuxième phase d'acquisition</i>	37
Le positif de la journée	38

CHAPITRE 3

Définir sa courbe de croissance en entreprise	39
Bien se connaître et bien se définir	40
Les énergies durables et les énergies renouvelables	40
La voix du milieu : la balance énergétique	43

CHAPITRE 4

Trouver votre place au travail	45
Choisissez vos filtres émotionnels et mentaux	47
Construire ses filtres mentaux.....	47
Construction du premier filtre.....	48
Construction du deuxième filtre.....	48
La responsabilité du choix	49
Règle A : développez votre personnalité.....	50
Règle B : faites respecter votre intégrité et vos valeurs.....	50

CHAPITRE 5

Être enraciné, donc disponible !	51
Comment établir l'équilibre physique	53
Le langage du corps.....	54
La bonne position assise face à un ordinateur.....	54

CHAPITRE 6

Une journée idéale	57
Remèdes en mouvements et recettes de bien-être	58
De 9 h 00 à 10 h 30 : phase dynamique normale.....	58
Être bien debout – Être bien assis.....	58
<i>La bonne position assise</i>	58
<i>La bonne position debout</i>	59
<i>La bonne position assis-debout</i>	60
Se muscler tout en travaillant : sport et déstress.....	60
<i>Jambes et mollets</i>	60
<i>Étirements des mollets</i>	61
<i>Étirements des fessiers</i>	61
<i>Assouplissement du bas du dos</i>	61
<i>Assouplissement de tout le dos</i>	62
<i>Assouplissement du dos et de la nuque</i>	62
<i>Assouplissement de la nuque</i>	62
<i>Assouplissement du poignet</i>	62
De 10 h 30 à 10 h 40 : pause-détente.....	63

De 10 h 40 à 12 h 30 : phase demandant l'apport d'une énergie supplémentaire	65
La pensée claire.....	66
<i>La première règle : la posture corporelle</i>	<i>66</i>
<i>La deuxième règle : la posture mentale.....</i>	<i>68</i>
<i>La troisième règle : calcul du taux de CO₂ énergétique au bureau !..</i>	<i>70</i>
De 12 h 30 à 14 h 00 : 40 % repas, 60 % détente !	72
La pause-déjeuner	73
<i>Première sagesse alimentaire : un repas équilibré.....</i>	<i>73</i>
<i>Deuxième sagesse alimentaire : prenez le temps de bien mâcher</i>	<i>74</i>
La détente	75
<i>La méditation au travail</i>	<i>76</i>
<i>La double attention de la pensée créatrice.....</i>	<i>77</i>
De 14 h 00 à 15 h 30 : phase plus lente vers plus dynamique	79
La première attention	81
La deuxième attention	81
L'acte de transmutation	81
De 15 h 30 à 16 h 30 : concentration et abaissement énergétique naturel.....	82
La vision : pour bien se connecter, se concentrer et travailler la mémoire	83
<i>Balayage et connexion des deux hémisphères</i>	<i>84</i>
<i>Concentration et mémoire.....</i>	<i>85</i>
Le tonus du corps	87
De 16 h 30 à 16 h 45 : pause détente ou dynamique	88
Un petit chemin de bien-être pour la pause.....	88
De 16 h 45 à 18 h 00 : phase descendante d'énergie naturelle.....	91
Si vous avez à prendre la parole	91
Si c'est vous qui devez écouter	92
Physiquement, si vous êtes assis	92
Physiquement, si vous êtes debout	93
Si vous écoutez debout.....	94
Pour un cerveau qui soit en harmonie	94
<i>Pour détendre</i>	<i>95</i>
<i>Pour dynamiser</i>	<i>95</i>

CHAPITRE 7

Faire face à l'énervement et à l'agressivité..... 97

Les deux postures 98

La posture physique..... 98

La posture mentale	98
Coupez l'approvisionnement d'énergie de votre agresseur	99
Autres recettes pratiques	100
Faire le vide : pas la solution la plus évidente mais une recette très performante !	100
Première attention	100
Deuxième attention	100
La plume d'oie	101
Le retrait.....	101
La dynamique mentale	101
Vous renforcer avant un échange difficile.....	103
Pourquoi est-ce toujours moi que l'on agresse ?.....	104
De 18 h 00 à 19 h 00 : le sas indispensable du soir !	107

ANNEXE

De la musique pour bien travailler !.....	109
Index du CD musical.....	110
Titre 1 – Relaxation complète et déstress	110
Titre 2 – Relaxation de détente et récupération nerveuse	111
Titre 3 – Détente au bord de la mer.....	111
Titre 4 – Récupération nerveuse, allongé dans un champ	111
Titre 5 – Ballade à la campagne	111
Titre 6 – Ballade dynamique	111
Titre 7 – Détente dans la forêt	111
Titre 8 – Le parcours de l'eau	112
Textes de relaxation	112
Titre 1 – Relaxation complète et déstress	112
Titre 2 – Relaxation de détente et récupération nerveuse	113
Liste de compositions musicales classiques favorisant la relaxation .	114

