

Comment arriver à vivre dans l'équilibre?

www.lesproductionsyvanpoirier.com



Qu'est-ce que l'équilibre?

L'équilibre est le fait que nous avons atteint un seuil qui nous permet d'être en paix et en harmonie avec nous-même. C'est aussi la reconnaissance de nos déséquilibres que nous avons réussi à contrôler.

Pourquoi sommes-nous déséquilibrés?



- Notre façon de réagir face à nos attitudes et comportements
- Manque de confiance et d'estime de soi
- Le doute
- Priorités de vie aux mauvaises places et aux mauvais moments
- Nous sommes trop émotifs
- Incapacité d'assumer nos responsabilités ou nos engagements
- La peur de ne pas être reconnu
- Santé précaire

Qu'est-ce que le déséquilibre PSYCHOLOGIQUE?

- Variation de l'humeur
- Le repli sur soi
- La perte de contact avec la réalité
- L'angoisse et la confusion
- Le sentiment d'insécurité, l'absence de confiance en soi
- Le manque d'attention et de concentration
- Difficultés d'apprentissage

Qu'est-ce que le déséquilibre PSYCHIQUE? (1 de 3)

- C'est un déséquilibre psychopathique, de sociopathie, de personnalité antisociale, sont communément utilisés pour désigner cette forme de déviance sociale qui s'observe surtout chez les hommes et les milieux socio-familiaux désorganisés.

Qu'est-ce que le déséquilibre PSYCHIQUE? (2 de 3)

- L'enfance a presque toujours été perturbée : apathie, surexcitation, irrégularité du travail scolaire, indiscipline, colères violentes, école buissonnière, chapardage, voire fugues.
- Les troubles s'accroissent à l'adolescence avec la fréquentation de marginaux, de délinquants. On retrouve fréquemment des tentatives de suicide, l'alcool et autres drogues, voire prostitution.

Qu'est-ce que le déséquilibre PSYCHIQUE? (3 de 3)

- Adulte, l'instabilité persiste et perturbe l'insertion socio-professionnelle. S'il a l'occasion il mènera une vie parasitaire aux dépens d'un compagnon (d'une compagne) ou de sa famille. Il est presque toujours égocentrique et instable sur le plan affectif. Il fuit devant chaque conflit comme devant ses responsabilités.

Quelques problématiques courantes du déséquilibre...

- Abus physique et/ou psychologique
- Non contrôle de nos émotions
- Problèmes d'argent
- Problèmes de santé
- Embonpoint ou anorexie
- Bipolarité
- Dépression, Burn-out
- Fatigue chronique et fibromyalgie
- Dysfonctionnement psychique
- Infertilité
- Trouble d'apprentissage

Comment RECALIBRER votre balance intérieure...

- Avez-vous fait une introspective de votre vécu?
- Qu'avez-vous à pardonner?
- Priorisez-vous les bonnes choses?
- Êtes-vous trop émotif face à vos décisions?
- Avez-vous des regrets ou de la culpabilité?
- Avez-vous perdu confiance en vous?
- Avez-vous une faible estime de vous-même ou une sur-estime?
- Avez-vous de la difficulté à vous reconnaître ou à reconnaître autrui?
- Doutez-vous de vos décisions présentes ou passées?
- Avez-vous des difficultés financières?

Si on veut s'équilibrer, on doit reconnaître... (1 de 2)

- Le travail prend peut-être trop de place?
- Donner un nouveau sens à votre vie
- Gérer adéquatement votre temps et vos énergies
- Détecter les moments où nous sommes trop stressés, anxieux ou fatigués
- Accepter que nous ne sommes point parfaits

Si on veut s'équilibrer, on doit reconnaître... (2 de 2)

- Passer à l'action au lieu de s'apitoyer sur son sort
- Bouger votre corps
- Exprimer votre créativité dans ce qui vous passionne
- Développer votre imagination
- Mettre vos priorités pour les bonnes choses

Quelques recettes pour s'équilibrer... (1 de 2)

- S'aimer comme vous êtes
- Se faire plaisir, se choyer
- Accepter de faire des erreurs en se redonnant la chance de recommencer
- Avoir du plaisir, ne pas se prendre au sérieux
- Redevenir l'enfant qui rêve
- Vivre, le plus possible, le moment présent
- Se découvrir soi-même afin de mieux découvrir les autres
- Être à l'écoute de soi, son intuition
- Faire évoluer sa conscience vers le nouveau
- Mettre de l'eau dans votre vin

Quelques recettes pour s'équilibrer... (2 de 2)

- Être authentique
- Trouver la source même de vos peurs et insécurités
- S'alimenter convenablement en fonction de vos besoins
- Avoir de la compassion pour soi afin de la démontrer aux autres
- Croire en vos rêves les plus fous
- Maintenir votre santé
- S'harmoniser le plus souvent possible avec la nature
- Faire des activités, des sports ou des exercices
- Faire avec passion ce que vous aimez vraiment
- Pardonnez-vous afin de mieux pardonner
- Votre passé n'est nullement garant de votre avenir

Comment arriver à vivre dans l'équilibre?

www.lesproductionsyvanpoirier.com

