

***La FATIGUE, facteur déterminant pour
la santé à tous les niveaux...***



www.lesproductionsyvanpoirier.com

Qu'est-ce la fatigue?

La fatigue est en grande partie causée par le surmenage physique. Elle est également l'alerte que le corps tente de vous transmettre. Finalement, c'est une des causes primordiales d'une fatigue mentale, psychologique et psychique qui viennent extirper votre énergie.

Pourquoi sommes-nous fatigués?

- Manque de sommeil, insomnie
- Surmenage
- Trop de responsabilités
- Vous voulez tout faire en même temps et tout seul
- Vous êtes probablement trop émotifs face aux situations
- Vous vous mettez trop de pression sur les épaules
- Vous ne prenez pas le temps de vous reposer quand le corps le demande
- Trop hyperactif ou hyper expressif, vous désirez toujours être occupé
- Mauvaise gestion des énergies
- Maladies non identifiées

Résultats néfastes de la fatigue...

- Accentuation de la manifestation de l'ego : Maussade; impatient; Intolérant
- Mauvais jugement ou discernement
- Tendance à mettre la faute sur les autres
- Incapable d'accepter de bons conseils
- Augmentation des erreurs commises

Où perd t'on notre énergie?

- En voulant trop en faire, peut-être un peu trop perfectionnisme
- En essayant d'avoir raison, obstination sur des banalités
- En essayant de tout contrôler
- En ne prenant pas le temps pour nous
- En donnant continuellement notre énergie pour sauver les autres
- En essayant de tout faire en même temps

Qui vient chercher nos énergies?

- Ceux ou celles avec qui vous n'êtes point sur la même longueur d'onde
- Les gens qui ne vous respectent pas
- Les manipulateurs, les séducteurs et les menteurs
- Les gens qui abusent de la faiblesse des autres
- Les institutions qui viennent vous voler de l'argent dans vos poches

Quelques **QUESTIONS** pour **découvrir votre fatigue...** (1 de 6)

- Avez-vous tendance à vous stresser pour pour des peccadilles?
- Êtes-vous capable de donner et recevoir de l'affection?
- Êtes anxieux sur les choses que vous ne pouvez contrôler?
- Auriez-vous trop d'attentes vis-à-vis les autres?
- Avez-vous l'impression d'être dépressif?

Quelques **QUESTIONS** pour **découvrir votre fatigue...** (2 de 6)

- Êtes-vous une personne qui ne veut pas changer, genre conservateur?
- Ouvrez-vous votre cœur aux gens qui vous aiment vraiment?
- Êtes-vous plus facilement en colère?
- Avez-vous observé si vous aviez perdu confiance en vos moyens au cours des derniers temps?
- Quelle estime portez-vous à votre égard?

Quelques **QUESTIONS** pour **découvrir votre fatigue...** (3 de 6)

- Est-ce que vous vous sentez coupable?
- Êtes-vous détaché des situations ou des gens qui enveniment votre vie?
- Êtes-vous dans une période de deuil?
- Êtes-vous en dilemme ou en dualité face à une décision importante à prendre?
- Avez-vous appris à dire non?
- Doutez-vous de vos capacités, qualités, etc.?

Quelques **QUESTIONS** pour **découvrir votre fatigue...** (4 de 6)

- Écoutez-vous votre corps quand vous êtes rendu au bout du rouleau?
- Avez-vous régulièrement des relations sexuelles?
- Est-ce que vous êtes harcelé dans le milieu de travail ou ailleurs?
- Recevez-vous la reconnaissance que vous souhaitez obtenir des autres?
- Avez-vous tendance à juger les autres sans vraiment connaître...?
- Avez-vous perdu la joie de vivre?

Quelques **QUESTIONS** pour **découvrir votre fatigue...** (5 de 6)

- Avez-vous de la difficulté à prioriser ce qui a de plus important?
- Avez-vous déjà pensé au suicide?
- Aimez-vous les règnes de la nature,?
- Avez-vous des difficultés financières?
- Prenez-vous le temps de communiquer vos sentiments ou comment vous vous sentez?
- Donnez-vous votre pouvoir aux autres; peut-être que vous ne prenez pas votre place?
- Avez-vous peur de vos opinions?

Quelques **QUESTIONS** pour **découvrir votre fatigue...** (6 de 6)

- Avez-vous perdu la FOI?
- Avez-vous des regrets ou des choses que vous aimeriez changer ou refaire?
- Avez-vous peur ou des peurs?
- Craignez-vous l'avenir?
- Avez-vous encore du plaisir au travail?
- Prenez-vous votre place quand c'est le moment?
- Est-ce que vous vous reconnaissez?
- Savez-vous apprécier?

Quelques **SECRETS** afin de commencer à penser à vous... (1 de 2)

- Quand vous n'êtes pas synchronisé avec des situations ou des circonstances, retirez-vous!
- Regarder la vie comme étant un cadeau extraordinaire que vous devez vivre avec votre cœur et au moment présent
- Ne perdez pas votre énergie dans les choses que vous n'aimez point faire
- Ne vous fatiguez pas à vouloir avoir plus de pouvoir
- S'il y a des choses qui hantent votre passé, parlez-en?

Quelques **SECRETS** afin de commencer à penser à vous... (2 de 2)

- Prenez conscience que vous êtes vivant, en santé et que vous voulez vivre en harmonie et en paix avec vous-même et autrui
- Reconnaissez que vous n'êtes point parfait, mais que vous tentez de faire votre possible avec les moyens à votre disposition
- Rappelez-vous que votre présent a préséance sur le passé et le futur
- Écoutez votre petite voix intérieure, l'intuition qui vous dicte de bons conseils
- Commencez à faire des exercices comme le Yoga, Tai Chi, la méditation, etc.

Comment arriver à bien doser vos énergies? (1 de 2)

- L'écoute de la musique = guérir des problèmes vitaux, mentaux, physiques et psychologiques
- Lire des livres intelligents = permet de vous encourager à changer certaines facettes de vous
- Rencontrer et côtoyer des personnes avec qui vous vibrez
- Rêver et répartir vos priorités et objectifs de manière réaliste
- Se rappeler vos bons souvenirs = redonne de la joie de vivre, voire de l'espoir

Comment arriver à bien doser vos énergies? (2 de 2)

- Pleurer = libère de vos peurs, de vos contraintes et de vos incertitudes
- Rire et s'amuser = accroître votre énergie afin de vous libérer de vos fardeaux émotionnels
- La créativité = construction efficace de vos relations avec les autres et l'application ponctuelle de vos dons et talents
- Exécuter maintenant = n'attendez pas, faire quand vous avez cette énergie

***La FATIGUE, facteur déterminant pour
la santé à tous les niveaux...***



www.lesproductionsyvanpoirier.com