

Êtes-vous stressé ?

Voyons si vous êtes simplement trop stressé. Posez-vous les questions suivantes :

1. Est-ce que vous êtes constamment inquiet et envahi par des pensées négatives ?
2. Est-ce que vous avez des difficultés de concentration ?
3. Est-ce que vous vous emportez vite et réagissez facilement ?
4. Est-ce que vous avez souvent mal à la nuque ou des maux de tête récurrents ?
5. Est-ce que vous grincez des dents ?
6. Est-ce que vous vous sentez souvent débordé, anxieux ou déprimé ?
7. Est-ce que vous nourrissez votre stress par de mauvaises habitudes alimentaires ou par l'abus d'alcool, les cigarettes, les disputes, ou est-ce que vous vous évitez vous-même ainsi que la vie par d'autres façons ?
8. Est-ce que les petits plaisirs de la vie ne parviennent plus à vous satisfaire ?
9. Est-ce que vous vous mettez en colère pour des problèmes mineurs ?

Si avez répondu "oui" à la plupart de ces questions, alors vous êtes effectivement trop stressé. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez inverser la tendance.

On entend parler de ça tout le temps : le stress. Presque tout le monde dit : "Je suis si stressé !"

Les sources de pressions sont nombreuses de nos jours et ce sont ces pressions qui provoquent du stress et de l'anxiété. De plus, nous sommes souvent mal équipés pour y faire face et par conséquent, cela peut nous rendre malades. Vraiment malades.

Aux Etats-Unis, les femmes souffrent de stress et d'anxiété presque 2 fois plus que les hommes. L'anxiété est le problème de santé mentale le plus fréquent pour les plus de 65 ans là-bas et les gens qui souffrent d'anxiété voient en moyenne 5 médecins avant d'être diagnostiqués correctement.

Le stress fait partie de notre vie quotidienne. Tout au long de notre vie, nous subissons des pressions qui causent du stress. C'est notre façon de réagir qui fait toute la différence et qui nous permet de maintenir notre santé et notre bien-être.

Vous devez comprendre que même si vous ne pouvez jamais vous débarrasser complètement du stress, vous pouvez, en revanche, apprendre des techniques qui vous permettent de gérer et de transformer le stress en une situation plus saine.

Pour en savoir plus sur le stress, comment vous en débarrasser et recevoir un CD gratuit de relaxation, cliquez ici: <http://www.abc-succes.com/stress>

About the Author

Acceptez de recevoir gratuitement une séance audio anti-stress. Loriane Faucher, webmaster du site <http://www.abc-succes.com/stress>.

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)