

## Le Tableau de capacités personnels

Nous sommes maintenant confrontés à un moment dans notre vie où nous pouvons nous sentir impuissants, ou peut-être que nous avons perdu le contrôle de notre vie. Je veux vous montrer un outil qui peut vous aider à reprendre une partie de votre pouvoir, et peut-être vous donner le sentiment d'avoir plus de contrôle sur cette situation que vous ne l'auriez cru au départ.

C'est un outil qui peut vous aider à «compartimenter» ce sur quoi vous avez le contrôle, ce sur quoi vous n'avez pas le contrôle et ce que vous devez laisser tomber pour réduire votre niveau de stress.

Je vais commencer par un exemple simple d'utilisation de cet outil : Vous essayez d'être plus «sain».

Sur quoi avez-vous le contrôle? Sur ce que vous faites : ce que vous mangez, quand vous dormez, quand vous faites de l'exercice... ou même quand vous faites de la marche ou des vidéos d'exercices... Vous pouvez ressentir un sentiment de MAÎTRISE, et un sentiment de CONTRÔLE que vous pouvez choisir "comment vous allez faire en sorte que cela se produise". Vous avez toujours le contrôle sur VOUS.

Sur quoi n'avez-vous PAS de contrôle, ce qui vous dérange et que vous aimeriez changer? L'âge, la génétique et peut-être les gymnases qui sont fermés. Vu que vous ne pouvez pas changer les choses ci-dessus, vous pouvez changer seulement ce que vous avez le contrôle : VOUS, votre attitude et vos perceptions. Il y a des choses que vous devez laisser tomber, pour réduire votre niveau de stress, car vous ne pouvez pas les changer même si vous le voulez vraiment. Vous n'avez plus besoin de vous accrocher à un stress qui ne vous sert pas. Si vous abandonnez, vous pourrez continuer à mal manger, à ne pas dormir adéquatement et à ne pas faire d'exercice.

Parlons maintenant de notre situation actuelle : Je sais que c'est tout ce dont nous entendons parler, et c'est pourquoi nous nous sentons angoissés. Comment pouvons-nous nous sentir davantage maîtres de cette situation?

MAÎTRISE : vous pouvez bien manger, bien dormir, encore faire de l'exercice, passer du temps de qualité avec votre famille que vous n'aviez peut-être pas auparavant, apprendre quelque chose de nouveau avec votre temps supplémentaire comme une nouvelle langue ou comment méditer ou faire du yoga, prendre le temps de vous connecter (par téléphone ou internet) avec des amis auxquels vous n'avez pas parlé depuis un certain temps ; adopter un animal de compagnie ; vous pouvez choisir de réduire la quantité de nouvelles que vous regardez....choisir de vivre pleinement chaque jour et être reconnaissant pour ce que nous avons, comme notre santé, notre nourriture, notre maison...

Nous ne pouvons pas contrôler : Les autres, et leurs actions, qu'il y a une pandémie et que nous n'avons aucune idée de quand elle va se terminer, peut-être que certains perdront leurs revenus pour quelque temps. Ces situations sont toutes très stressantes, mais nous ne pouvons pas les changer, peu importe le stress que nous subissons, nous ne pouvons que changer notre façon de vivre et nos perceptions. Ce n'est pas facile, cependant si nous apprenons à ACCEPTER ce qui EST, et à le prendre un jour à la fois, cela ira mieux. Nous pouvons se LIBÉRER d'attendre que ce soit fini, car nous avons pas le contrôle sur cela, mais nous pouvons contrôler ce que nous faisons de ce temps.

Abandonner serait, ne pas rester assis à la maison à rester en sécurité et à mettre les autres en danger.

N'abandonnez pas : Faites quelque chose de bien de votre temps dont vous pouvez être fier, qui vous donne le sentiment d'avoir repris le contrôle de votre vie et d'avoir fait quelque chose de grand. Soyez reconnaissant pour les choses que vous avez actuellement et réduisez le stress dans votre vie. Cela ne vous rend pas service. Laissez tomber les choses que vous ne pouvez pas changer et mettez votre énergie dans les choses que vous pouvez!