

En état addictif je tente de combler un manque, un état d'anxiété, ou je me « gratifie » d'un petit quelque chose pour me féliciter d'avoir « survécu » à ma journée ou de répondre à la charge « émotionnelle » – au stress que j'ai eu à gérer. Le hic c'est que c'est de manière récurrente et qui tend à un quotidien et la normalité.

Pour trouver le chemin de la sortie il faut commencer par ce poser les bonnes questions et surtout ne pas rester sans en parler !

Voilà ce que tu peux mettre en place :

1. Lorsque le manque/l'envie/l'appel se fait sentir – opte pour une action de substitution comme par ex: boire un verre d'eau tiède, aller marcher, faire un téléphone ou décaler l'heure
2. Réduire la dose quotidienne en te fixant un objectif réaliste pas à pas par ex: ne fumer que tant de cigarettes par jour en commençant par sauter la 1ere et la décaler dans le temps, ne retourner sur FB que tous les 2:00
3. Chercher de l'aide auprès de thérapeutes et planifier des séances par ex : acupuncture, auto-hypnose etc.
4. Ferme les yeux et respire doucement et profondément et pose toi la question est-ce nécessaire maintenant ...continue d'inspirer et d'expirer profondément et visualise en image comment c'est d'être sans cette "addiction" ...ressens le bien-être en toi et laisse toi envahir par lui. Respire 3x de file dans cet état puis reprend le cours des choses
5. Choisis une personne de confiance et définis avec elle ce que tu désires atteindre et en combien de temps et assure toi qu'elle t'aide à tenir ton engagement.

A toi de jouer, car en fait c'est un peu ça...au jeu du chat et de la souris ...il te faut arriver à débusquer cette souris et trouver ce qui la motive. Bravo à toi de te prendre en main.

Si tu ressens le besoin d'avoir un soutien pour y arriver, je suis ravie de t'offrir cette occasion de disposer gratuitement et sans engagement d'une heure « rien que pour toi », pour explorer ensemble tes addictions, tes objectifs, tes envies.

N'hésite pas, fais le pas, c'est peut-être le point d'un nouveau départ dans ta vie ?Contacte moi via mon site internet ou appelle moi au 079 347 10 84 pour en parler.

Belle journée
Wendy G.