La Gestion des Emotions (version FranÃƒÂ§aise)

Soumis par Arpenteur
16-12-2007
Derni?re mise ? jour : 25-05-2008

"Arpenteur" nous a aimablement proposÃƒÂ© une traduction de l'article de rÃƒÂ©fÃƒÂ©rence de Phenix sur la Gestion des Emotions.
Une pure perle dÃƒÂ©sormais disponible en FranÃƒÂ§ais !

Gestion des Ã‚Â©motions

Introduction

C est de loin une des choses les plus importantes que j ai apprises pour rester heureux et avoir une maÃƒÂ®trise complÃƒÂ¨te de ma vie et de moi-mÃƒÂªme. Toutes les personnes Ã‚Â qui j en ai parlÃƒÂ© et qui l ont utilisÃƒÂ©e reviennent rÃƒÂ©guliÃƒ remercier. En fait, les mots ne peuvent mÃƒÂªme pas l'exprimer. Essayez simplement, faites-moi confiance sur ce coup-lÃƒÂ .

La plupart d entre nous gÃƒÂ¨rent dÃƒÂ©jÃƒÂ des leursÂ Ã‚Â©motions dans une gamme partielle d intensitÃƒÂ©s, variables p d Ã‚Â©motion et par pÃƒÂ©riodes& Mais ce qui pose problÃƒÂ¨me (terme rÃƒÂ©ellement appropriÃƒÂ©)Â ce sont ces Ã‚Â©m auxquelles nous ne parvenons pas Ã‚Â faire face.

N.B. : Ce qui suit est une simplification (pardon si cela perd en exactitude) de la rÃƒÂ©alitÃƒÂ© clinique.

Les mÃƒÂ©canismes complets sont bien plus complexes, ont plusieurs couches indÃƒÂ©pendantes, qui n ont aucune influence sur les mÃƒÂ©canismes dÃƒÂ©crits ici, ou qui ont Ã‚Â©tÃƒÂ© grossiÃƒÂ¨rement rassemblÃƒÂ©s en postulats plus simples.

Le fait de juste se concentrer sur ces mÃƒÂ©canismes, leur sens et implication est bien plus important que les mots (et la simplification ici ne vous retiendra pas de prÃƒÂ©senter une thÃƒÂ¨se lÃƒÂ -dessus si telle est votre envie. :))

Les Ã‚Â©motions sont des signaux

Fondamentalement, les Ã‚Â©motions sont des signaux. Elles sont Ã‚Â©mises par notre inconscient pour nous dire si quelque chose est dangereux, agrÃƒÂ©able, dÃƒÂ©sirable.

-Â La peur : Il y a quelque chose de menaÃƒÂ§ant, que vous ne voulez pas.

-Â La colÃƒÂ¨re : Il y a quelque chose que vous devriez rÃƒÂ©gler

-Â La frustration : Il y a quelque chose qui vous Ã‚Â©loigne de votre objectif ou de votre Ã‚Â©tat dÃƒÂ©sirÃƒÂ©

-Â L amour : Il y a quelqu un qui s accorde avec vos idÃƒÂ©aux, qui vous fait vous sentir bien

-Â Etc...

Quand le message n est pas pris en considÃƒÂ©ration, il devient de plus en plus fort, jusqu Ã‚Â submerger et affecter votre frame interne et d autres mÃƒÂ©canismes de votre l esprit.

Le cercle vicieux des Ã‚Â©motions nÃƒÂ©gatives

Ce que nous faisons naturellement entre en contradiction avec le sens de ces ÃƒÂ©motions, en particulier celles qui sont les nÃƒÂ©gatives. Nous avons tendance ÃƒÂ les associer avec le problÃƒÂ¨me dont leur fonction est de demander la rÃƒÂ©soluti

Comme nous les voyons comme le problÃƒÂ¨me, nous les refoulons.

Nous n acceptons pas le message, la signification qu elles transmettent (gÃƒÂ©nÃƒÂ©ralement l opposition d un fait avec un au fait, le plus souvent un des deux auquel nous donnons ÃƒÂ©videmment une grande valeur.

Le message ne nous dit pas de nous sentir en colÃƒÂ¨re ou ennuyÃƒÂ© ÃƒÂ cause de quelque chose, il est lÃƒÂ pour nous di Ã‚Â« Tu devrais essayer d ÃƒÂ©viter que ce quelque chose devienne nÃƒÂ©faste pour ce ÃƒÂ quoi tu aspires. Ã‚Â»

Alors, il deviendra de plus en plus fort, comme tout ce qui est refoulÃƒÂ©. Puis, nous refoulons encore. Il revient plus fort. Jusqu ÃƒÂ ce qu'il vous submerge, et commence ÃƒÂ contaminer d'autres parties de vous.
GÃƒÂ©rez vos ÃƒÂ©motions nÃƒÂ©gatives

Vous pouvez ÃƒÂ©viter de vous sentir mal.

Quand vous ressentez la moindre ÃƒÂ©motion nÃƒÂ©gative, ne la refoulez pas comme vous ÃƒÂªtes peut-ÃƒÂªtre accoutumÃ n'attendez jusqu ÃƒÂ qu elle devienne plus forte.

(Je vous suggÃƒÂ¨re de le faire maintenant avec quelque chose qui vous dÃƒÂ©range, vous en verrez mieux l efficacitÃƒÂ©, et cela semblera moins abstrait. Pensez ÃƒÂ quelque chose qui vous saoÃƒÂ»le moyennement.)

Attrapez cette sensation.

Saisissez-la. Ok. MÃƒÂªme si c est au milieu d un PU difficile avec une SHB-oneitis 12+ (mÃƒÂªme pas pour l exemple, plaisantin!), [L'article d'origine utilisait ces termes techniques :Â SHB = Femme on ne peut plus dÃƒÂ©sirable, OneItis = Personne sur laquelle on fait une Fixation, 12+ = note carrÃƒÂ©ment ultime sur une ÃƒÂ©chelle de 0 ÃƒÂ 10]
Analysez

-Â Quel est cette sensation ? Peur, colÃƒÂ¨re, douleur, inquiÃƒÂ©tude, douleur, haine&

-Â Qu est-ce qui dÃƒÂ©clenche cette sensation ? Quel sens physique (vu, ouÃƒÂ¯e, &) ou quelle pensÃƒÂ©e l'a amenÃƒÂ©e? objet amenÃƒÂ© par cette perception a provoquÃƒÂ© prÃƒÂ©cisÃƒÂ©ment cette sensation ?

Faites une phrase.

Je me sens inquiet ÃƒÂ cause du langage corporel de cette fille.

Je me sens frustrÃƒÂ© ÃƒÂ cause de ce que dit mon patron.

Pourquoi ? Quel est le risque pour votre bien-ÃƒÂªtre ou pour vos objectifs ? Faites une phrase complÃƒÂ¨te.

Je me sens inquiet parce que le langage corporel de cette fille signifie qu elle veut s en aller, et que c est une menace pour mon objectif de la sÃƒÂ©duire.

Je me sens inquiet parce ce que ce type prend tout le mÃƒÂ©rite et ne reconnaÃƒÂ®t pas que mon travail est bon et est la vÃƒÂ©ritable raison du succÃƒÂ¨s et je voulais Ãƒêtre reconnu pour cette rÃƒÂ©ussite.

Acceptez. Le plus important de tout, acceptez le message. Ne tirez pas sur le messager, acceptez que quelque chose n'est pas exactement comme vous le voudriez.

Ensuite, vous n aurez plus la pression du message. Vous avez reÃƒÂ§u le message.

Point barre.

Alors vous Ãƒêtes conscient de votre problÃƒÂ¨me. Vous pouvez dÃƒÂ©cider de ne rien faire, ou vous pouvez dÃƒÂ©cider de dresser un plan dÃƒÂ¨s la prochaine occasion, ou vous pouvez dÃƒÂ©cider de vous attaquer au problÃƒÂ¨me dans la seconde qui suit.

Maintenant, soyez simplement attentif& Vous n'avez plus l entiÃƒÂ¨re intensitÃƒÂ© du signal (au pire un indice de petite intensitÃƒÂ© que vous pouvez consulter en cas de besoin) : plus de frustration, plus de peur, plus de colÃƒÂ¨re, plus d inquiÃƒÂ©tude.

Qu en est-il de votre problÃƒÂ¨me test ?
AmÃƒÂ©liorez votre vie

PremiÃƒÂ¨rement rappelez-vous que la gestion d une Ãƒ©motion sera la seule maniÃƒÂ¨re efficace de s en dÃƒÂ©barrasser, pourquoi ne refoulez pas vos pires Ãƒ©motions (Cela ne vous dÃƒÂ©barrasse en tout cas pas d'elles.). Traitez-les. Vous serez ensuite libre de ce sentiment submergeant qui vous rend incapable d'agir.

Si vous ne pouvez pas gÃƒÂ©rer quelque chose complÃƒÂ¨tement dans l instant, acceptez simplement qu il y a quelque chose qui vous importune et que vous le traiterez plus tard, fixez donc un moment et un endroit pour le faire (et respectez-le, sinon devinez ce qui se passera&).

DeuxiÃƒÂ¨mement, pratiquez ce traitement systÃƒÂ©matiquement. Ne laissez jamais aucune chose nÃƒÂ©gative Ãƒêtre refoulÃƒÂ©e si votre choix dÃƒÂ©finitif et de laisser aller et de ne rien faire pour la changer.

Dans quelques jours, vous vous serez dÃƒÂ©barrassÃƒÂ© de la plupart de vos problÃƒÂ¨mes Ãƒ©motionnels actuels.

Dans quelques semaines, vous vous sentirez beaucoup mieux.

Dans quelques mois, ce sera automatique et le traitement de vos Ãƒ©motions se produira presque instantanÃƒÂ©ment (la phrase viendra complÃƒÂ¨tement intuitivement).

VoilÃƒÂ & Je considÃƒÂ¨re cette mÃƒÂ©thode comme un formidable cadeau qui m a ÃƒÂ©tÃƒÂ© donnÃƒÂ© par une amie, et je vous le donnant maintenant beaucoup d entre vous pourront en tirer profit comme je le fais.

Si vous avez des questions, des rÃƒÂ©cits, des confrontations difficiles, tenez-moi au courant. ;)

Ã‚Â« Les hommes trÃƒÂ©buchent parfois sur la vÃƒÂ©ritÃƒÂ©, mais la plupart d entre eux se relÃƒÂ¨vent et passent leur chem

comme s il ne leur ÃƒÂ©tait rien arrivÃƒÂ©. Ã‚Â»

Winston Churchill
Post-scriptum

Pour ceux qui demandent comment cela est reliÃƒÂ© ÃƒÂ l'art de la sÃƒÂ©duction, les deux points principaux sont :

A) Si vous n ÃƒÂªtes pas un mÃƒÂ¢le beta fini asexuel sans instinct du tout, vous aurez beaucoup de signaux ÃƒÂ©motionnels pendantÂ le processus deÂ sÃƒÂ©duction, dont le traitement est crucial pour que vous puissiez conclure ÃƒÂ la fin.

B) Avec un Mental heureux et harmonieux, vous aurez de bien meilleurs rÃƒÂ©sultats. Oui, cette valeurÂ en termes de SÃƒÂ©duction ou d'InteractionsÂ est en quelque sorte un simple effet secondaire, mais cela peut avoir un immense effet sur vos rÃƒÂ©sultats si vous aviez des problÃƒÂ¨mes avec vos ÃƒÂ©motions jusque lÃƒÂ , ou mÃƒÂªme vous permettre de surmon seul gros problÃƒÂ¨me dans une relation ou ÃƒÂ©viter la plupart des aspects d un one-itisÂ (rappel : One-ItIs = Fixation amoureuse sur une personne en particulier, en gÃƒÂ©nÃƒÂ©ral ÃƒÂ sens unique)

Phenix (Traduction et mise en forme Arpenteur, merci ÃƒÂ G pour la relecture)