



**RUNAR SCHLAG**

**SPIRITUAL COACHING**

**GUIDE  
PAS À PAS:  
PLUS DE SÉRÉNITÉ  
AU QUOTIDIEN**

# Maîtrise tes émotions négatives vers plus de sérénité

## Étape 1 : Identifie l'émotion négative

Dans notre vie quotidienne, au travail, en famille, avec notre partenaire, il arrive souvent qu'une situation ne se déroule pas aussi bien que nous le souhaiterions. Parfois, elle s'envenime même et devient complètement incontrôlable. Les fronts se durcissent et chacun veut imposer sa propre position.

Si pendant une dispute, ou peut-être plus tard, une émotion négative surgit, comme la colère, l'irritation, la haine, identifie-la. Regarde attentivement d'où elle vient. Comment te sens-tu à ce moment précis ? Qu'est-ce que cela te fait ?

## Étape 2 : Laisse le sentiment s'exprimer

As-tu été éduqué de cette manière ou as-tu « appris » au cours de ta vie que montrer ses sentiments est une preuve de faiblesse ? Il faut toujours se maîtriser, tout le temps ?

Cependant, deux erreurs (de pensée) sont commises avec cette approche :

- L'hypothèse que montrer des émotions négatives rend la situation encore pire.
- Par conséquent, dès que les émotions apparaissent, elles sont immédiatement réprimées ou avalées.

Par conséquent, la situation n'est pas résolue et ces pensées destructrices se retournent finalement contre toi. La situation est terminée depuis longtemps, mais tu continues à t'en occuper.

Alors, laisse l'émotion s'exprimer et accorde-lui de l'attention.

### **Étape 3 : Identifie le déclencheur**

- Souvent, ce sont des automatismes qui nous font « sauter ». Notre cerveau est paresseux et pense en termes de catégories. Il essaie ainsi de faire des prévisions pour l'avenir en se basant sur les expériences passées. Si tu as eu une mauvaise expérience avec une personne ou une situation, tu t'attends inconsciemment à ce que cela se reproduise.
- La situation actuelle est-elle même le déclencheur ou es-tu déjà tellement submergé de stimuli que la moindre occasion fait déborder le vase ? Exemple : tu dois faire des courses rapides après le travail et ensuite aller chercher les enfants. Mais tu ne sors pas du bureau à temps, tu es dans les embouteillages en allant au supermarché et tu fais la queue à la caisse pendant des heures. C'est pourquoi tu es bien en retard et tes enfants t'attendent déjà. Comme tes enfants ne montent pas tout de suite dans la voiture et n'attachent pas leur ceinture, tu les grondes.

•

### **Étape 4 : Arrête-toi**

Notre cerveau est programmé pour prendre un raccourci en cas d'émotions négatives fortes : Le réflexe de lutte ou de fuite est activé.

Cela signifie que dans une telle situation, nous ne sommes pas vraiment en mesure de penser de manière rationnelle.

Donc : ralentis d'abord. Demande un temps d'arrêt ou compte par exemple de 10 à 1 avant de donner une réponse que tu regretteras peut-être plus tard.

### **Étape 5 : Adopte une perspective à vol d'oiseau**

Sors mentalement de la situation et observe-la d'en haut comme un oiseau ou de côté comme un observateur neutre. Tu gagneras ainsi en distance. La plupart du temps, il s'agit (à l'origine) de la chose, pas de quelque chose de personnel. Ce n'est qu'à travers notre évaluation que cela devient personnel.

### **Étape 6 : Sois constructif et ouvert, pas destructeur.**

En cas de dispute, nous pensons en premier lieu à « gagner », en essayant de vaincre notre adversaire. Ou lorsque nous sommes stressés, nous réagissons de manière irritable et nous nous en prenons à l'autre.

Même si tu penses avoir gagné. Quel est le coût à long terme pour toi ?  
Quitte la spirale de la violence verbale et ne joue pas le jeu.

Prends conscience de la situation : Seules les solutions positives pour le collectif ont une valeur à long terme (pour tous) et donc pour toi aussi. Sois ouvert aux solutions des autres.

### **Étape 7 : Exprime-toi et élimine la situation négative**

L'étape la plus importante : exprime-toi.

- Parle à la première personne et explique comment tu te sens dans la situation.
- Tu éviteras ainsi les reproches et que ton interlocuteur se sente agressé.
- Ne te justifie pas en disant que d'autres font la même chose ou pas.
- Évite les remarques du genre : « toi aussi tu faisais... » ou « eux non plus ne font pas... ».
- Il est normal de demander un temps d'arrêt ou de réflexion pour se remettre les idées en place.
- Il est aussi normal de s'excuser. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais de souveraineté.
- Si ton interlocuteur ne se comporte pas de manière adéquate, demande à ce que le ton soit courtois. S'il n'y répond pas, mets fin à la conversation et reporte-la à une date ultérieure.

### **Étape 8 : Accorde-toi des pauses et évite les distractions.**

Certains des points suivants peuvent paraître banals, mais ils sont extrêmement importants pour gagner en sérénité.

- Notre subconscient a besoin de pauses. Pendant ces phases de repos, notre subconscient traite les événements quotidiens. Nous sommes ainsi plus efficaces et plus créatifs que si nous travaillions toute la journée.
- Par conséquent, range ton téléphone portable lorsque tu vas aux toilettes ou lorsque tu manges ☺. Ne regarde pas l'écran toutes les trois minutes
- Si tu t'ennuies, laisse-toi faire ! Ennuie-toi.
- Tu n'as PAS besoin d'être joignable 24h/24 et 7j/7. Ni pour ton patron ni pour tes clients.

## Étape 9 : Sois comme une poêle en téflon

Tu connais peut-être déjà la comparaison avec le bambou. Il se plie sans se casser.

Je trouve aussi que la comparaison avec une poêle en téflon est tout à fait appropriée.

Avec une vieille poêle, tu dois faire attention à ce que la nourriture (les émotions) ne brûle pas. Avec une poêle en téflon, tu peux préparer ton plat en toute tranquillité sans qu'il ne brûle. Ensuite, tu peux faire glisser la nourriture en douceur dans l'assiette.

Alors, garde ton calme et laisse les attaques verbales glisser sur toi sans te sentir agressé.

## Étape 10 : Courbe-toi et sois patient avec toi-même.

- Si tu sais déjà que des « défis » t'attendent ce jour-là, prépare-toi mentalement.
- Écris des phrases qui t'aideront à te centrer et entraîne-toi à les prononcer.
- Aucun maître n'est encore tombé du ciel. Sois patient avec toi-même et réjouis-toi des petits progrès vers plus de sérénité.

Le chemin est le but.

Les sentiments et les émotions ont besoin d'espace. Tu peux les laisser s'exprimer. La question est seulement de savoir comment. Sois respectueux envers toi-même et envers les autres.

Pense aussi que les émotions réprimées sont un poison absolu pour ton âme. La sérénité signifie reconnaître les émotions négatives et les laisser s'écouler sans les juger. La sérénité ne signifie pas :

Une attitude « je m'en fous » ou des sentiments qui s'enfoncent en toi.

Avec ces dix étapes, tu as appris à mieux gérer les émotions négatives. Si tu intègres ces étapes dans ta vie quotidienne, tu profiteras à long terme de plus de sérénité dans ta vie. Je te souhaite beaucoup de plaisir et de succès ♥ !

Je t'ai résumé les étapes sur la page suivante afin que tu puisses les imprimer et les avoir toujours sous la main.

Merci beaucoup de l'avoir lu ! Je te souhaite une très belle journée.

Amour ♥, Runar



# RUNAR SCHLAG

SPIRITUAL COACHING

## MAÎTRISE TES ÉMOTIONS NÉGATIVES VERS PLUS DE SÉRÉNITÉ

1

Identifier l'émotion négative

Permettez le sentiment

2

3

Reconnaître le déclencheur

Arrêtez

4

5

Adoptez une vue plongeante

Soyez constructif et ouvert

6

7

Exprimez-vous  
et clarifiez la situation

Accordez-vous des pauses  
et évitez les distractions

8

9

Soyez comme  
une poêle en téflon

Prenez vos précautions  
et soyez patient

10

