

**RANDI LIGHT**



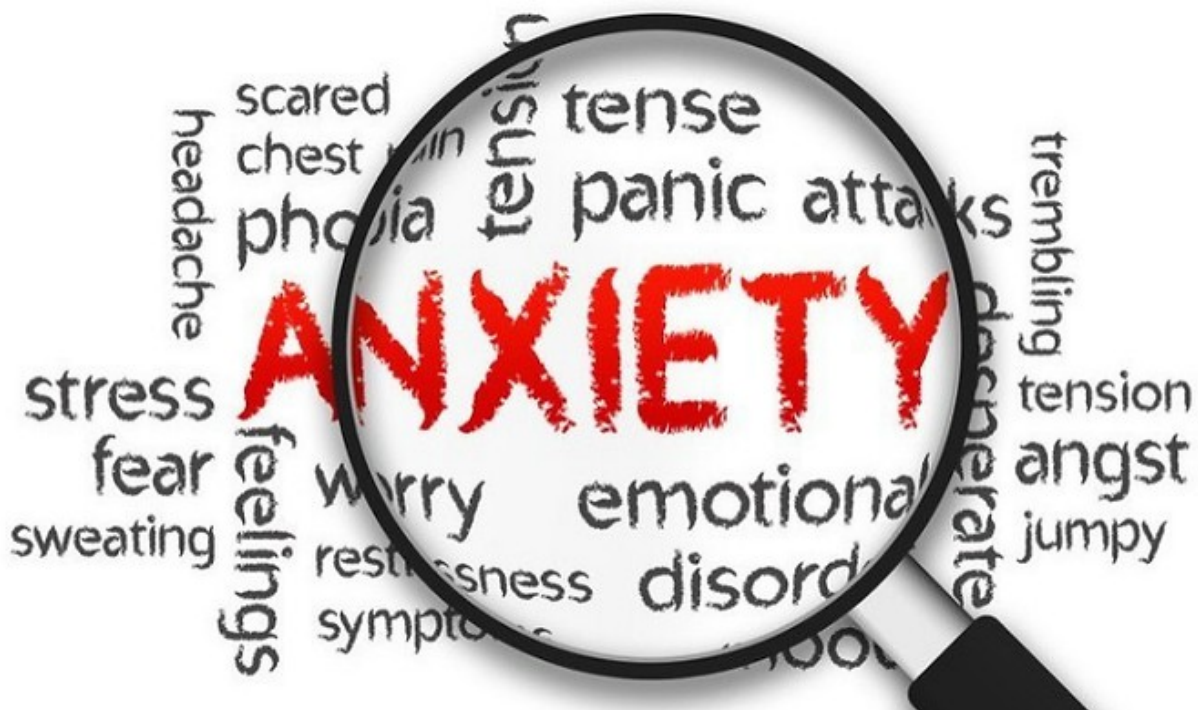
**Article 2**

**Pourquoi tant de personnes  
souffrent-elles d'anxiété de nos jours ?**

# Pourquoi tant de personnes souffrent-elles d'anxiété de nos jours ?

L'hypnose m'aidera-t-elle à vaincre l'anxiété ? Est-ce que tout est dans tête ? Parlons-en.

L'hypnose est extrêmement efficace pour gérer et même surmonter l'anxiété. L'anxiété est causée par l'inquiétude face à l'avenir. Elle est le fruit de notre état d'esprit.



Comment cela se produit-il ? Vos pensées et ce que vous imaginez créent une réponse dans votre corps. Votre esprit et votre corps ne font qu'un. Dans un environnement confortable et détendu, l'hypnose peut être extrêmement efficace pour s'attaquer à la cause première de l'anxiété et des suggestions puissantes peuvent aider à modifier la pensée craintive et addictive. Cependant, vous pouvez changer vous-même, en étant conscient.

Lorsque vous remarquez un début d'anxiété, arrêtez-vous, restez tranquille, respirez et concentrez-vous sur votre respiration. Suivez votre respiration à l'inspiration et à l'expiration. Observez vos pensées et ce que vous imaginez ou imaginiez. S'agissait-il du pire scénario possible ? Probablement. Vos pensées sont à l'origine de vos sentiments.

En travaillant avec de nombreux clients souffrant de toutes sortes d'anxiété à propos de différentes choses, j'ai trouvé un point commun : une imagination puissante.

C'est en fait une bonne chose, car vous pouvez utiliser votre imagination pour créer une expérience positive. Le problème, lorsqu'il s'agit d'une réaction anxieuse, c'est que vous imaginez ce que vous ne voulez pas ! Votre puissante imagination peut aussi vous permettre de trouver une issue ou d'imaginer un scénario détendu et agréable.

L'imagination est tout et votre subconscient ne fait pas la différence entre ce qui est réel et ce que vous imaginez.

Si vous imaginez le pire scénario, vous allez réagir, votre corps va réagir, tout comme il réagit émotionnellement et physiquement, par exemple, lorsque vous regardez un film.

Avec l'anxiété, le film se déroule dans votre propre esprit. Il n'est pas réel !

Bien entendu, l'anxiété peut se manifester de diverses manières : crises de panique aléatoires, peur de conduire sur l'autoroute, de passer sur un pont, anxiété sociale, claustrophobie, peur des ascenseurs ou des espaces clos, etc.

Selon un article de l'auteur Jeff Wise paru sur Psychology Today Website Blog (Extreme Fear : The Science of Your Mind In Danger), la plupart des angoisses sont causées par la conviction que l'on ne maîtrise pas la situation.

La vérité est que, données à l'appui, conduire sur l'autoroute est le mode de conduite le plus sûr. Vous le savez peut-être déjà, mais vous n'arrivez pas à mettre votre imagination et vos émotions d'accord.

Il en va de même pour l'avion, par exemple. Il est statistiquement prouvé que c'est le mode de transport le plus sûr, et pourtant, je reçois de nombreux clients qui ne peuvent pas prendre l'avion. Ces faits et ces chiffres ne sont pas pris en compte par le puissant esprit pensant. Et même la claustrophobie, les personnes qui ont peur des espaces clos, encore une fois le "contrôle" ou le manque de contrôle est au cœur du problème.

Mark Twain l'a bien dit : "J'ai vécu des choses terribles dans ma vie, dont certaines se sont réellement produites !

Vous voyez, notre imagination devient réelle... du moins, les sentiments, eux, semblent réels.

Solution : Renoncer au contrôle. La vérité, c'est que nous n'avons aucun contrôle sur beaucoup de choses. Il est préférable de se concentrer sur ce que nous contrôlons, c'est-à-dire nos pensées et nos sentiments. J'ai moi-même connu l'anxiété, surtout lorsque je ne prenais pas soin de ma santé et de mon bien-être, en prenant le temps nécessaire pour méditer et calmer mon esprit.

N'oubliez pas que ces 65 000 pensées quotidiennes sont les vôtres, quoi qu'il arrive.... choisissez les bonnes.

Si vous souhaitez apprendre d'autres outils et techniques pour gérer l'anxiété, jetez un coup d'œil à mon dernier Facebook Live ~ The Randi Light Experience, où je partage des outils puissants pour gérer un esprit anxieux. [Cliquez ici.](#)

Apprendre à calmer son esprit grâce à l'hypnose est la chose la plus puissante et la plus efficace que vous puissiez faire.

Si vous n'y arrivez pas seul, il est peut-être temps de consulter un hypnothérapeute qualifié. N'hésitez pas à nous appeler pour discuter de vos options et de la manière dont l'hypnose peut vous aider.

Retrouvez vie !

Avec amour et lumière,

Randi Light

## À propos de Randi Light

Randi Light, MS, CH, Présidente de Enlightened Living Inc.com est une spécialiste de la transformation, une formatrice mentale et une guérisseuse.

Son travail combine plus de 30 ans de recherche, de formation et d'expérience de vie pour fournir des solutions durables de bien-être pour l'amélioration des performances personnelles et professionnelles.

Le système exclusif de Randi, Les 4 Essentiels, établit un taux de réussite de plus de 90 % avec des clients privés qui améliorent leurs performances personnelles et professionnelles.

Un taux de réussite de 90 % avec des clients qui sont stressés, souffrent de douleurs chroniques, qui ont des troubles du sommeil ou dont les émotions négatives bloquent leur succès et leur bonheur. Elle a également créé un processus en 4 étapes pour mettre les athlètes, les artistes et les conférenciers dans la Zone.

Randi communique avec son cœur et vit sa vie au service des autres. Sa passion est d'aider les gens à sortir de leur chemin, à aller de l'avant et à donner le meilleur d'eux-mêmes. Son travail en hypnose fournit un cadre qui peut aider les gens à réduire rapidement le stress, à surmonter les symptômes de maladies, relâcher les douleurs émotionnelles et physiques, ainsi qu'à briser les croyances limitantes, les sentiments négatifs et les comportements indésirables.

Elle est membre de l'IMDHA, la NGH et l'IHF. Elle a été formée à de nombreuses techniques de guérison comprenant l'hypnose pédiatrique, la guérison thêta, l'hypnothérapie alchimique, l'EFT, le Reiki et la PNL. Randi est une formatrice de renom animant des ateliers de transformation, des classes, des séminaires et retraites pour enfants et adultes. Elle est également coach, Elle coache, consulte et forme par Skype, téléphone et en personne.

En outre, Randi fait partie de plusieurs conseils d'administration pour les femmes et l'environnement. Elle a été animatrice d'une émission de radio et fondatrice de Transformational Radio.

Randi a été élue « Hypnotiseur de l'année » en 2012 lors de la Mid-America Conférence sur l'hypnose.

Livre : [Les 4 Essentiels](#)