

RANDI LIGHT



Article 4

**Suggestions pour lutter contre le stress
pendant les vacances**

Suggestions pour lutter contre le stress pendant les vacances

Pour la plupart des Américains, les fêtes de fin d'année suscitent toute une série d'émotions. J'aime le "concept" d'être en famille. Cela signifie que j'aime l'idée, parfois plus que l'expérience.

La bonne nouvelle, c'est qu'il s'agit d'un stress auquel vous pouvez vous préparer.

Voici quelques suggestions pour se préparer au stress et l'éliminer :

~Préparez-vous physiquement. Si vous avez beaucoup à faire pour vous préparer, comme cuisiner, nettoyer ou créer un espace, établissez un plan et commencez à le mettre en œuvre avant l'événement, y compris en déléguant avec amour.

~Soyez prêt mentalement. Préparation mentale - Votre mentalité, votre état d'esprit ou votre attitude lors d'un événement est quelque chose que vous pouvez préparer et contrôler. Il déterminera la façon dont vous vous présenterez et dont vous vous sentirez émotionnellement.

Posez-vous la question suivante : "Quel état d'esprit ou quelle attitude est-ce que je veux avoir ? Maintenant, répétez mentalement (pratiquez dans votre esprit) que vous vous présentez avec cette attitude.

~Se préparer sur le plan émotionnel. Les émotions sont de l'énergie en mouvement. Elles sont fluides et peuvent changer rapidement. Comme vous savez très probablement qui vous déclenche habituellement et ce qui déclenche,

Fixer l'intention de faire preuve de patience, d'acceptation, de grâce ou de compassion. S'engager sur la voie de la découverte et de l'apprentissage de l'une de ces valeurs.

Posez-vous la question suivante : "Comment puis-je être plus attentionné, plus solidaire, plus tolérant ou plus compatissant ? Puis fixez l'intention de vous présenter à l'événement en gardant cette valeur à l'esprit.

~Se préparer spirituellement. Les êtres humains s'épanouissent vraiment grâce à la connexion. La connexion et l'amour sont l'un des 6 besoins humains. Ils ne sont pas tangibles, mais vous savez quand vous vous sentez connecté ou aimé. Que vous soyez avec des personnes avec qui vous avez choisi de passer du temps ou avec qui vous êtes en famille, trouvez un moyen de vous connecter, de créer un lien d'affinité et un rapport.

Posez-vous la question suivante : "Que puis-je faire pour créer un rapport, un pont d'affinités et me sentir plus connecté ?

L'essentiel, c'est que tu saches que tu vas t'en sortir quoi qu'il arrive. Rappelez-vous que vous apprenez à vous connaître et à vous améliorer. En vous libérant de vos attentes, il vous sera plus facile d'être présent et patient. Pensez à la connexion. À moins que les gens n'aient sérieusement travaillé sur eux-mêmes ou qu'ils n'aient eu un gros problème de santé, ils seront toujours comme ils sont, que vous aimiez leur comportement ou non.

Réfléchissez aux résultats que vous souhaitez expérimenter ou ressentir lors de la rencontre. Réfléchissez à la connexion et soyez un observateur plutôt qu'un juge.

Et comme vous le savez, l'hypnothérapie peut vous aider à mieux contrôler vos pensées, vos sentiments, vos actions et vos réactions. Lorsque vous vous sentez plus en contrôle, vous êtes dans un état d'esprit plus élevé, vous vous sentez mieux, vous avez confiance et vous savez que tout ira bien quoi qu'il arrive !

Contactez-moi dès maintenant au 219.929.8726 ou envoyez-moi un courriel à randilight@gmail.com pour planifier une séance privée. Vous serez très reconnaissant de l'avoir fait.

Pour des vacances réussies !

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](#)