

NOTION DE "STRESSEURS"

LES 7 ORIGINES DU STRESS

Suite aux travaux de Paul Chek et à ma propre expérience et compréhension, je vous propose ici une analyse personnelle de la notion de stress/eustress (+)/distress (-) selon **7 sources principales** :

- Exemples de **Stresseurs Physiques** :
 - (+) L'activité sportive adaptée ...
 - (-) Une mauvaise posture ...
- Exemple de **Stresseurs Biochimiques** :
 - (+) Jeûner ...
 - (-) L'alcool...
- Exemple de **Stresseurs Chimiques** :
 - (+) Les médicaments...
 - (-) Les pesticides...
- Exemple de **Stresseurs Thermiques/climatiques** :
 - (+) Le sauna
 - (-) Un coup de soleil
- Exemple de **Stresseurs Emotionnels** :
 - (+) Crever l'abcès avec un.e ami.e
 - (-) Les nouvelles du monde H24
- Exemple de **Stresseurs Mentaux** :
 - (+) La discipline...
 - (-) Le perfectionnisme...
- Exemple de **Stresseurs Electromagnétiques** :
 - (+) La luminothérapie (lumière rouge)...
 - (-) Le wi-fi...

La lecture des deux pages suivantes vous permettra :

1. De vous familiariser avec les principales sources de stress négatives
 2. De faire une liste de toutes les sources de stress, aussi minimes soit elles (rappelez-vous qu'elles s'accablent) - sans jugement.
-

EVALUATION DES SOURCES DE STRESS

Évaluez toutes les sources de stress négatives de votre quotidien grâce aux questions ci-dessous. Un même "stressor" peut être soit positif, soit négatif. Exemple : le sport est positif si il est personnalisé, négatif si il est excessif.

PHYSIQUE

Sédentarité, excès de sport, douleurs chroniques, blessure, mauvaise posture, faiblesses physiques, surpoids, mouvements répétitifs, mauvais matelas, ...

BIOCHIMIQUE

Alimentation inadaptée à votre génétique, déséquilibre du microbiote (candidose, sibo,... tous les résultats des questionnaires en ligne : QUADO & QUEEN - en référence à vos évaluations), excès de sucre, d'alcool, de café, de fritures, intolérances (gluten, lactose, autres), addictions, manger tard ...

CHIMIQUE

Pesticides, herbicides, conservateurs, anti-inflammatoire, antiacides (médicaments en générale lorsqu'ils sont consommés depuis longtemps), métaux lourds, amalgames, cigarettes directement ou indirectement, nouvelles peintures, nouvelle voiture, nouveaux meubles, produits ménagers, produits cosmétiques... (tests toxines exogènes), humidité dans la maison (qualité de l'air en général) ...

THERMIQUE

Chambre trop chaude, bureau trop froid, excès de sauna, excès de douche froide, excès de courant d'air, de vent, humidité (de la maison ou météorologique) et air trop sec dans la maison ...



EMOTIONNEL

Trauma, émotions non exprimées (joie, tristesse, peur, surprise, colère et dégoût), chantage émotionnel ...

MENTAL

Hyperactivité, perfectionnisme, procrastination, réussite sociale, estime de soi, valeurs non respectées, relationnelle (partenaire, enfants, collègues, boss, voisin, ...), manque ou perte de sens, isolement, bourreau de travail, ...

ELECTRO

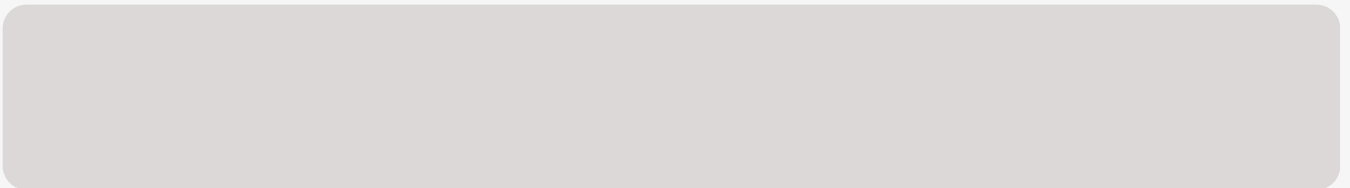
Ondes électromagnétiques : Sur androïde : ELECTROSMART  et Sur Iphone : 
DETECTEUR ELECTROMAGNETIQUE, lignes hautes tensions, sources en-dessous de la maison, antenne télécom, micro-onde, le manque de sommeil, manque de rythme journalier, saisonnier, rêve en excès, vide spirituel ...

VOTRE AUTO-EVALUATION DES SOURCES (-)

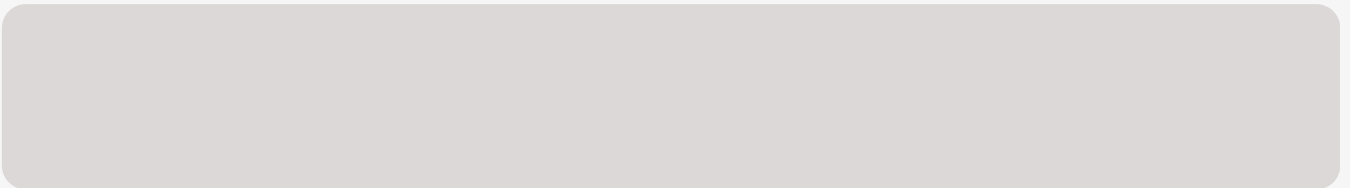
PHYSIQUE

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the physical source.

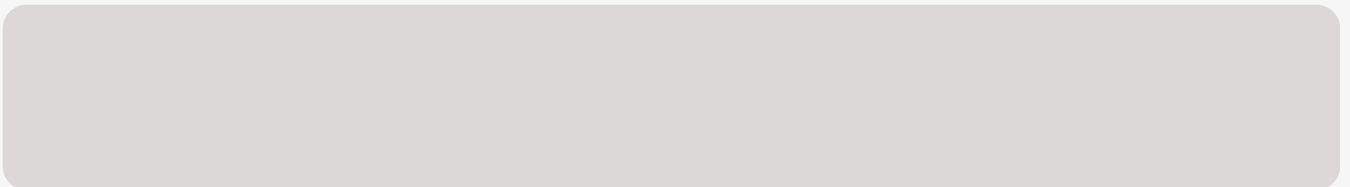
BIOCHIMIQUE

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the biochemical source.

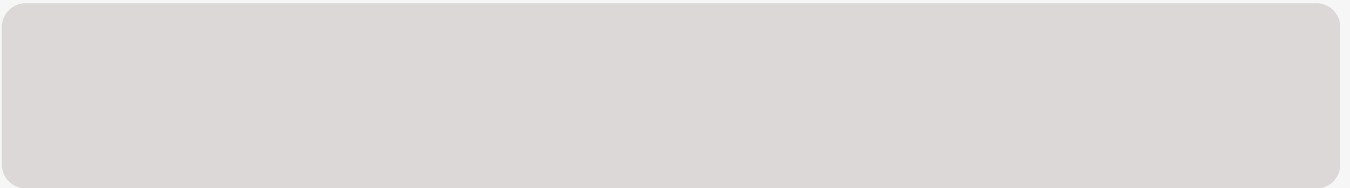
CHIMIQUE

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the chemical source.

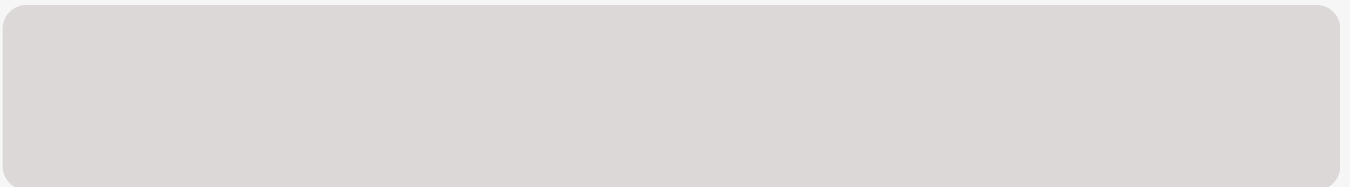
THERMIQUE

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the thermal source.

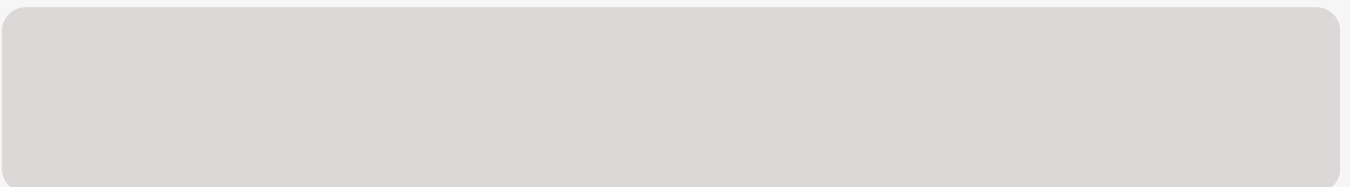
EMOTIONNEL

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the emotional source.

MENTAL

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the mental source.

ELECTRO

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the electro source.

In Shape to Grow

EVALUATION DES SOURCES DE STRESS

Évaluez toutes les sources de stress positives de votre quotidien grâce aux questions ci-dessous. Un même "stressor" peut être soit positif, soit négatif. Exemple : le sport est positif si il est personnalisé, négatif si il est excessif.

PHYSIQUE

Activité sportive adaptée, des exercices de corrections posturales, des exercices de respiration, utiliser un standing desk, ...

BIOCHIMIQUE

Le jeûne intermittent, le café de qualité, les suppléments adaptés, les nootropiques, le vinaigre de pomme, les fibres alimentaires, les épices...

CHIMIQUE

Un traitement médicamenteux adapté, un vêtement dry-fit pour aller courir, ...

THERMIQUE

La douche froide, le sauna, le thé à la menthe lorsqu'il fait chaud, des glaçons sur la nuque...

EMOTIONNEL

Un travail personnel sur les émotions (EMDR, EFT, ...), une expression saine des émotions (via l'art, la créativité...)

MENTAL

La discipline, les objectifs, les affirmations le travail sur les croyances limitantes, se lancer un défi personnel, se lever plus tôt pour sa routine matinale...

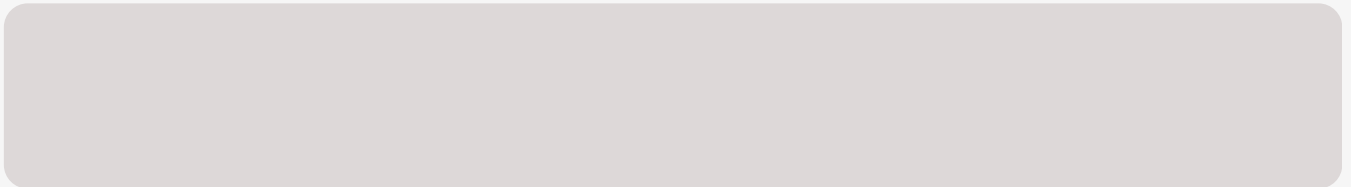
ELECTRO

Marcher pieds nus dans le jardin, nager dans l'océan, prendre le soleil dans les 2h du lever, dormir aux heures optimales selon votre génétique, développer une spiritualité personnelle ...

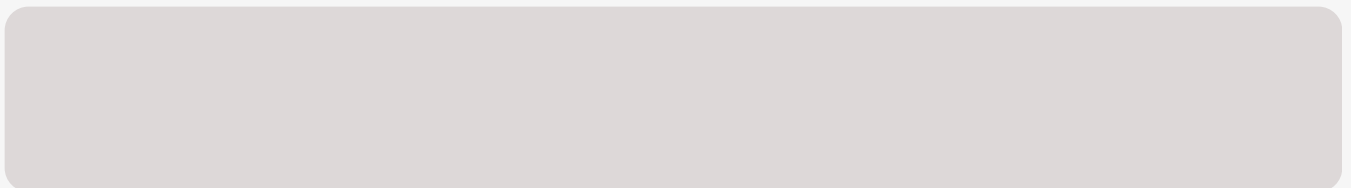
In Shape to Grow

VOTRE AUTO-EVALUATION DES SOURCES (+)

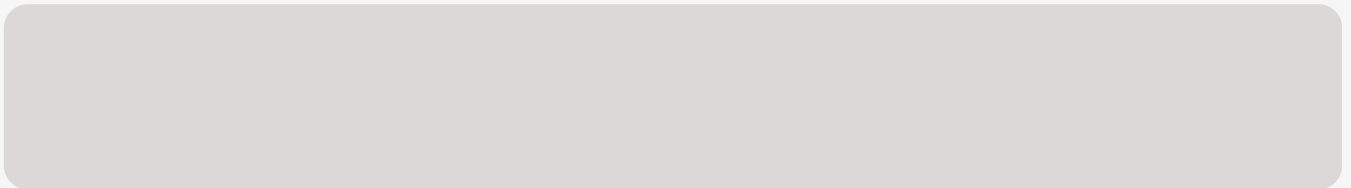
PHYSIQUE

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the physical source.

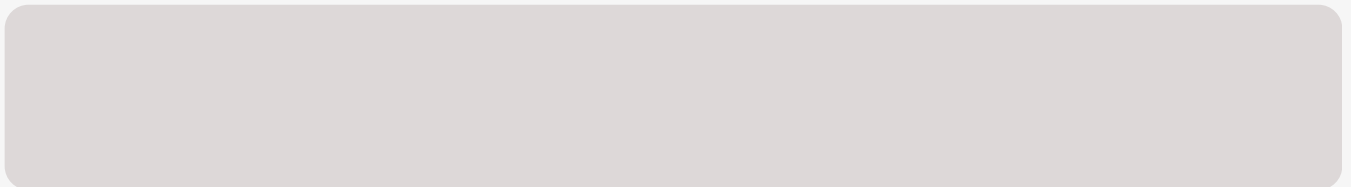
BIOCHIMIQUE

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the biochemical source.

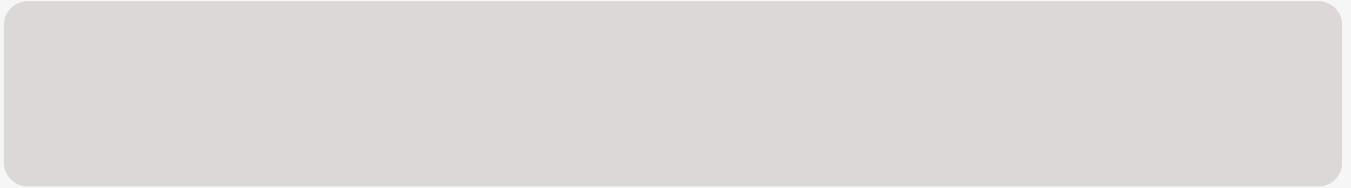
CHIMIQUE

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the chemical source.

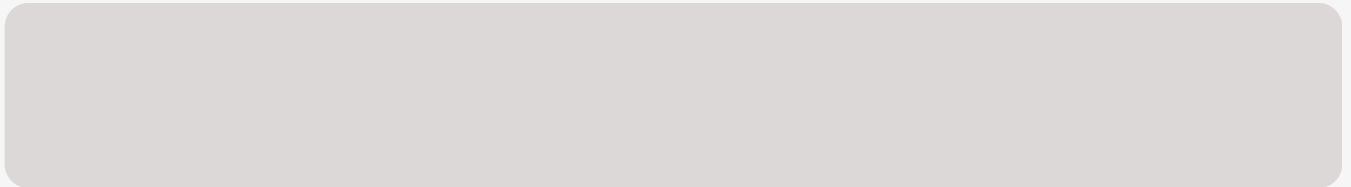
THERMIQUE

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the thermal source.

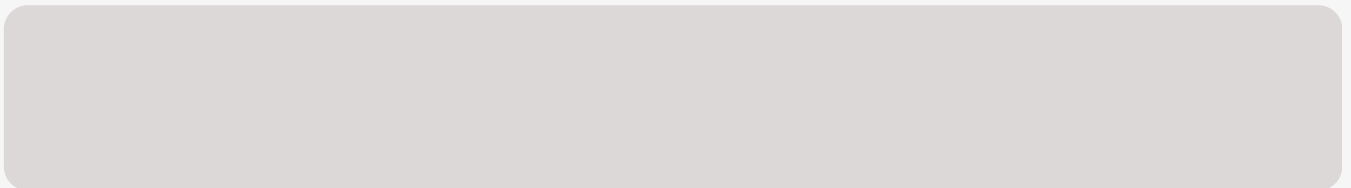
EMOTIONNEL

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the emotional source.

MENTAL

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the mental source.

ELECTRO

A horizontal bar with rounded ends, intended for the user to draw a line representing their self-evaluation for the electro source.

In Shape to Grow