



La Relaxation Facile de A à Z

" Les meilleurs Conseils et Astuces
pour rester Zen,
Être plus Épanoui & devenir plus Efficace
au quotidien ! "

Frédéric Borgarelli



La Relaxation Facile de A à Z

Frédéric Borgarelli

Créateur de Solutions Bien-être

Expert en Efficacité Personnelle & Vitalité

Consultant en Stratégies de Leadership

Authentique



Frédéric Borgarelli est passionné par tout ce qui permet à l'être humain de libérer son plein potentiel pour être plus zen, plus épanoui et plus efficace. Spécialiste du management du stress, coach en cohérence cardiaque, instructeur en gymnastique cérébrale, il compte plus de 15 ans d'expérience dans les domaines de l'optimisation du potentiel humain, auprès d'entrepreneurs, de particuliers et de sportifs, en Europe mais aussi en Amérique du Nord.

“
Je me considère avant tout comme un praticien: ce que j'enseigne, je l'ai appris, je le teste, je l'utilise pour ne partager que ce qui me paraît essentiel et pratique...
En faisant cela, je réalise l'expression de ma nature profonde, c'est-à-dire aider les autres à mieux vivre, transmettre mes connaissances et partager la réussite avec simplicité !”

Suivez Frédéric :



La Newsletter : [Ma vie j'en Profite](#)



[La Chaine Youtube](#)

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières	3
Mieux comprendre la relaxation	4
Comment apprivoiser le stress pour en faire son meilleur ami ?	15
Pourquoi faut-il se relaxer ?	33
Quels sont les pièges modernes à éviter ?	41
La relaxation Facile : une solution qui va directement à l'essentiel	74
Quels sont les bénéfices de la Relaxation Facile ?	83
Le plus important reste à faire : Passer à l'action	87

MIEUX COMPRENDRE LA RELAXATION

La relaxation est un phénomène naturel et spontané relatif à tout être vivant.

La Relaxation est un MÉCANISME NATUREL inscrit au coeur de notre ADN et de nos cellules.

Pour les êtres humains **le problème** c'est le décalage de plus en plus grand qui existe entre notre nature profonde notre style de vie, qui s'en éloigne.

En vivant dans un monde qui nous encourage à sous-stimuler le corps et à sur-stimuler l'esprit, il devient nécessaire d'apprendre ou de réapprendre ce qui devrait être naturel.

1- Les origines de la relaxation?

On trouve les premières traces écrites de l'étude et de la pratique de la Relaxation dans des techniques méditatives orientales ancestrales.

Et notamment le *Yoga Nidra* qualifié de Yoga du sommeil lucide ou éveillé.

Etymologiquement parlant, au 14ème siècle relaxer signifie : « remettre en liberté ».

Le terme arrive ensuite dans le vocabulaire médical au 16ème siècle, où il est utilisé avec d'autres mots pour évaluer certains états musculaires, muscles en tension donc contractés, muscles relâchés, ou relaxés.

Plus récemment, on retrouve la relaxation dans une branche de la médecine. Elle s'inscrit dans une prise en compte plus globale de la maladie : c'est la médecine psychosomatique.

Au lieu de circonscrire les causes de maladie à des facteurs extérieurs (microbes...), ou intérieurs (génétique) elle inclut le rôle du psychisme et des facteurs environnementaux, sociaux et culturels.

Pour cette médecine psychosomatique :

- Il y a un lien étroit entre notre corps et notre esprit ;
- Les agressions mentales (peurs, angoisses) s'inscrivent dans notre corps ;
- Les agressions corporelles (bruits intenses, embouteillages...) agissent sur notre état mental.

Toute émotion entraîne une tension, une réaction de notre corps. C'est pour cela que l'on parle de dialogue tonico-affectif.

Dans la 1ère moitié du 20ème siècle, des nouvelles attentes font jour dans la civilisation, c'est le droit au bonheur, l'aspiration au bien-être. Parallèlement, on prend conscience des états de tension nerveuse, on étudie les mécanismes du stress, les impacts négatifs sur la santé.

Ce sont des neuro-psychiatres qui vont imaginer des méthodes (en s'inspirant souvent des techniques ancestrales), non médicamenteuses, pour soulager leurs patients et les « libérer » de leurs difficultés.

- Le docteur Schultz va créer le *Training Autogène*.

- Le docteur Jacobson va proposer la *Relaxation Progressive*.

Ces 2 méthodes vont inspirer ensuite la plupart des méthodes ultérieures, bénéficiant des progrès des neurosciences, avec des visées de plus en plus thérapeutiques, et parfois éducatives.

2- Sortir d'une définition trop réductrice

Dans le langage courant le mot relaxation est souvent utilisé de façon inexacte.

On parle relaxation un peu comme on parle du stress.

Chacun d'entre nous a sa propre définition.

Le mot relaxation est trop réducteur, car il a tendance à définir des exercices et des techniques qui permettent d'abaisser simplement le tonus musculaire.

Souvent la relaxation est définie comme une détente physique et mentale résultant d'une diminution du **tonus musculaire** et de la **tension nerveuse**.

La relaxation désigne aussi une méthode thérapeutique par laquelle on obtient cette détente.

Tout ceci est exacte mais **incomplet** !

Essayons de préciser les choses...

Selon le neuropsychiatre et neurobiologiste français Jean-Didier Vincent « Le système nerveux central est l'interprète de tout ce qui se passe dans le monde pour adapter le

tonus musculaire à cette présence physique au monde, en accord avec le monde dans lequel le corps se situe ».

Le tonus musculaire est donc un phénomène neurophysiologique.

C'est une contraction permanente et modérée des **muscles** entretenue par des influx nerveux.

L'organisme possède 2 types de muscles :

- Les muscles striés (ou muscles rouges) : leur contraction est volontaire et soumise au système nerveux central.
- Les muscles lisses (ou muscles blancs) : leur contraction est autonome, involontaire ou soumise au système nerveux autonome qui régule toutes les grandes fonctions de l'organisme : digestion, respiration, battements cardiaque, etc.

La relaxation va agir sur les 2 types de muscles.

Mais avec la relaxation, ce n'est pas l'abaissement systématique de ce tonus qui est recherché...

3- Élargir la définition de la relaxation

Lorsqu'on parle de relaxation, il est plus juste de parler de **régulation** du tonus musculaire et mental.

La relaxation est un ensemble de méthodes, de techniques qui visent à atteindre volontairement:

- La détente physique et mentale ;

- **ET** l'adaptation de la vigilance à la situation en cours.

La relaxation est un reconditionnement positif avec une double orientation :

DÉTENTE (se relâcher) & VIGILANCE (être présent)

Le but de la relaxation est d'atteindre ou de conserver son équilibre vital face aux agressions et aux divers stressés auxquels on est soumis quotidiennement.

C'est pourquoi on trouve différents types de techniques très efficaces qui correspondent à nos 4 capacités de relaxation :

Capacité à la relaxation

Cungi & Limousin (2004)

- **Régulation de la respiration**

Seule fonction neurovégétative contrôlable volontairement

- **Diminution des tensions musculaires**

Capacité de réduire/augmenter le niveau d'activation des muscles (action-repos)

- **Perception sensorielle**

Capacité d'orientation de la perception et de l'observation (stimuli internes, externes...)

- **Ralentissement de la pensée**

Capacité de concentrer la pensée sur un objet unique

4- Le rôle clé du **Système Nerveux Autonome (SNA)**

Le **Système Nerveux Autonome**, appelé aussi système nerveux végétatif, joue un rôle essentiel dans le fonctionnement du corps.

Le fonctionnement de notre corps est sous le contrôle du **Système Nerveux Autonome**.

Respirer, digérer, adapter la température du corps à l'environnement, renouveler les milliards de cellules, se régénérer, etc., sont des fonctions que l'intelligence innée du corps organise naturellement de façon entièrement autonome grâce au **Système Nerveux Autonome**.

Les centres de commande du **SNA** sont situés au niveau de la partie inférieure du cerveau que l'on appelle le tronc cérébral.

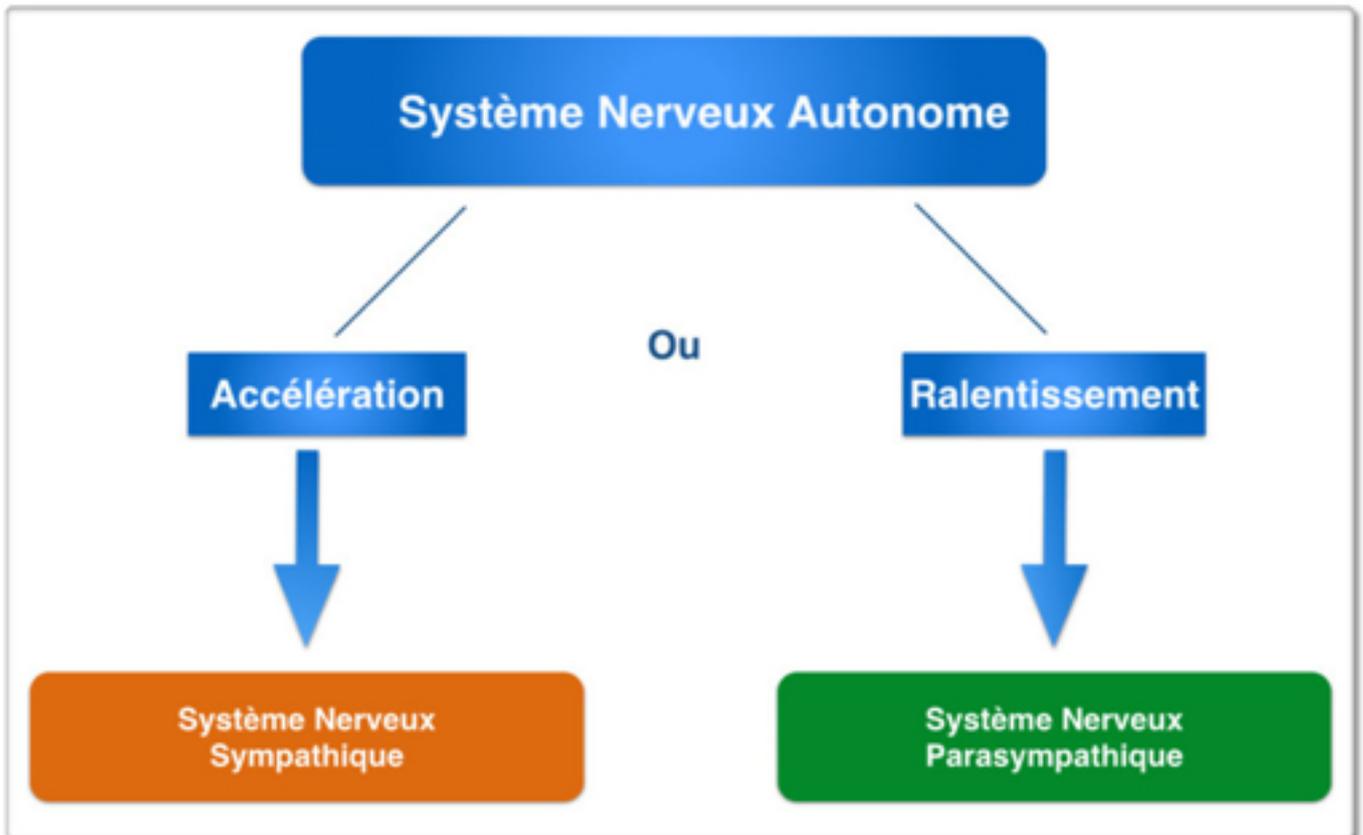
Le **SNA** ne sait faire que 2 choses : Accélérer ou Ralentir !
Il ne peut pas faire 2 choses en même temps.
Dans le jargon médical, cela s'appelle un système antagoniste en inhibition réciproque.

En clair ça veut dire que si le **SNA** accélère, il ne peut pas ralentir en même temps... C'est l'un ou l'autre.

C'est comme un thermostat de climatisation : soit c'est chaud, soit c'est froid !

C'est ce que montre le schéma ci-dessous :

LES 2 BRANCHES DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME



Le Système Nerveux Sympathique (accélérateur)

Il accélère le fonctionnement de presque tous les organes. Quand le Système Nerveux Sympathique est stimulé, le Système Parasympathique est au repos.

Système sympathique (orthosympathique)

Rosenzweig & Leiman (1991)

Contrôle

- Muscles lisses des organes et parois des vaisseaux sanguins
- Via le neurotransmetteur noradrénaline (effet activateur)

Fonction : préparer le corps à l'action (manuelle et intellectuelle)

- Aiguiller la circulation du sang dans les parties du corps en fonction des besoins

Activation du système sympathique provoque :

- Tachycardie
- Augmentation de la pression artérielle
- Stimulation de la libération du glucose par le foie
- Augmentation de la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline par les glandes surrénales
- Stimulation des glandes sudoripares
- Bronchodilatation (augmentation du diamètre des bronches)
- Ralentissement du péristaltisme (mouvements intestinaux)
- Stimulation de l'éjaculation
- Relâchement de la vessie (conduit à un besoin d'uriner)

Le système Nerveux Parasymphathique (frein)

Il ralentit le fonctionnement de presque tous les organes.

Système Parasymphathique (vagale)

Rosenzweig & Leiman (1991)

Contrôle

- Activités involontaires des glandes, organes, et vaisseaux sanguins
- Via le neurotransmetteur acétylcholine (effet inhibiteur)

Fonction : préparer le corps à l'action (manuelle et intellectuelle)

- Reposer l'organisme
- Économiser l'énergie

Activation du système parasymphathique provoque :

- Bradycardie (ralentissement cardiaque)
- Baisse de la pression artérielle

Nb : ces 2 phénomènes peuvent conduire au malaise vagal et à l'évanouissement.

- Accélération du péristaltisme (mouvements intestinaux) et augmentation des sécrétions salivaires, gastriques et intestinales : effet facilitateur sur la digestion
- Contraction des bronches (favorise essoufflement et asthme)
- Relâchement des sphincters
- Augmentation de l'appétit sexuel

Ces 2 systèmes sont essentiels pour notre bon fonctionnement.

Le risque est de rompre l'équilibre. De façon schématique, on peut dire que :

Le Stress stimule le **Système Sympathique**, utile pour agir et faire face efficacement à ce qui nous arrive.

La Relaxation stimule le **Système Parasympathique**. C'est utile pour se relâcher, se régénérer, récupérer tout en restant alerte.

Le tableau ci-dessous présente de façon synthétique les fonctions des 2 systèmes :

Domaine corporel, fonction	Sympathique: état d'activation	Parasympathique: état de repos
Fréquence cardiaque	Pulsation plus élevée	Pulsation plus basse
Pupilles	Dilatation	Rétrécissement
Vaisseaux sanguins	Rétrécissement	Dilatation
Pression artérielle	Augmentation	Diminution
Digestion	Diminution	Augmentation

Domaine corporel, fonction	Sympathique: état d'activation	Parasympathique: état de repos
Respiration	Accélération, intensification	Ralentissement
Production de sueur	Augmentation	Diminution
Tension musculaire	Renforcement	Réduction
Sécrétion de salive	Diminution	Augmentation

Aujourd'hui, le **problème** provient du **débalancement** de ces 2 systèmes.

D'un côté, notre mode de vie moderne nous conduit à **sur-stimuler le système sympathique** (l'accélérateur) quasiment en permanence.

En parallèle, nous **sous-stimulons le système parasympathique** (le frein).

C'est un peu comme si vous gardiez en permanence le pied sur l'accélérateur de votre voiture.

Ça gaspille beaucoup trop d'essence (énergie), ça fait chauffer le moteur (troubles physiques et mentaux), usure prématurée, dérèglement ponctuel (symptômes physiologiques et biologiques) et au bout d'un moment la voiture tombe en panne (maladie).

Ce **sur-entraînement** du **Système Sympathique** et le **sous-emploi** du **Système Parasympathique** crée logiquement un **déséquilibre**, une **perte de cohérence** et c'est **l'installation progressive du chaos**.

Comme la nature n'aime pas les déséquilibres les problèmes commencent... Le niveau de stress augmente sournoisement, puis il se transforme en **stress chronique**.

COMMENT APPRIVOISER LE STRESS POUR EN FAIRE SON MEILLEUR AMI ?

Le stress est certainement un des termes avec les régimes alimentaires les plus diffusés dans les médias et plus particulièrement lorsqu'il s'agit de performances, de bien-être et de santé.

Comme le dit Philippe Corten professeur de psychopathologie du travail de l'Université Libre de Bruxelles et responsable de la Clinique du Stress: « Pour le grand public, le stress représente d'abord un fléau qui nous tombe dessus et qui semble étroitement lié aux maladies de civilisation.»

Négatif pour les uns, positif pour les autres, le stress reste encore un sujet très controversé, ou même certains experts ne sont pas toujours d'accord entre eux.

Il est parfois difficile d'y voir clair, car le stress est certainement un des termes les plus diffusés dans les médias et plus particulièrement lorsqu'il s'agit de performances, de bien-être et de santé.

Mais sans doute aussi, un des plus mal compris !

Aujourd'hui pour adopter les bons comportements, il devient urgent de faire le point et de bien comprendre comment fonctionne le stress.

Cela permettra de changer sa vision et d'abandonner nos fausses croyances afin d'être plus Zen, épanoui et efficace.

1- MIEUX COMPRENDRE LE STRESS

Il faudrait plus qu'un seul livre pour aborder le sujet extrêmement vaste et complexe du stress.

Mon but ici est de vous rappeler les éléments de fonds, afin de renforcer votre prise de conscience sur ce phénomène pas toujours bien compris.

Afin de bien savoir de quoi l'on parle et avant d'aller plus loin, il est important de clarifier la notion fondamentale de stress afin que vous puissiez avoir une vision critique de tout ce qui se raconte sur le stress.

Le stress est un **processus physiologique naturel** tout à fait fascinant qui est utile et nécessaire pour nous adapter

aux changements. Indispensable à notre survie, encore aujourd'hui de nombreuses recherches scientifiques continuent à s'y intéresser pour en percer tous les mystères.

De nombreuses théories sur son rôle et son utilité sont actuellement avancées notamment par les neurosciences cognitives, comme le chercheur Jacques Fradin qui parle même d'« *intelligence du stress* ».

Ce que nous savons aujourd'hui, c'est qu'aucun être humain vivant ne peut y échapper.

Vouloir lutter contre le stress pour le faire disparaître est un non sens, car c'est impossible. En revanche, apprendre à le connaître et à le reconnaître est la voie à suivre pour en limiter les conséquences qui parfois peuvent-être franchement négatives.

Comprenez bien que le stress en soi n'est ni bon ni mauvais:

« Le stress est l'expression de l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en oeuvre par un individu pour s'adapter à une situation particulière. »

Le stress peut être soit un tueur silencieux (stress chronique), soit votre meilleur ami (stress maîtrisé). Personnellement, j'ai une très nette attirance naturelle pour la seconde affirmation.

2- Trois avis de spécialistes pour nous éclairer



Sonia Lupien Ph.D., professeure titulaire au Département de psychiatrie de la faculté de médecine de l'Université de Montréal et directrice du Centre d'Étude sur le Stress Humain, nous dit que « *les gens vont produire une réponse biologique de stress lorsqu'ils sont exposés à une situation comprenant l'une ou plusieurs de ces caractéristiques* »:

CONTRÔLE: *Vous devez avoir l'impression que vous n'avez pas le contrôle sur la situation.*

IMPRÉVISIBILITÉ: *La situation doit être imprévue ou imprévisible pour vous.*

NOUVEAUTÉ: *La situation doit être nouvelle pour vous.*

ÉGO MENACÉ: *La situation doit être menaçante pour votre égo.*

Mais ce n'est pas tout!

Notre type de personnalité va également être prépondérant dans notre façon de générer une réponse de stress. Certaines personnes vont avoir tendance à auto-

alimenter leur stress en fonction de leurs niveaux d'hostilité ou d'anxiété qui mènent tout droit à la rumination avec la présence exacerbée d'un sentiment de menace (réelle ou pas).



Pour le professeur **Gerald Hüther**, directeur du Département de Recherche Fondamentale de Neurobiologie de l'Université de Göttingen et du Centre de Recherche Préventive de Neurobiologie: **le stress est étroitement lié à la peur et il est utile pour nous adapter aux changements.**

Il nous explique que lorsque la situation stressante est contrôlable la réaction hormonale qui est déclenchée par le stress (système noradrénergique) enclenche dans notre cerveau le frayage (c'est le terme employé par les scientifiques pour dire création) de circuits qui deviennent très efficaces.

L'utilité de ce mécanisme, c'est qu'il efface un ancien schéma qui n'est plus adapté à notre mode de vie ou à notre environnement, pour laisser la place à un nouveau schéma d'évolution.

En vous entraînant quotidiennement sur la base du **Pass Relaxo** et des séances de **Relaxation Facile** que je vous propose, vous aurez la possibilité de frayer de nouveaux chemins ayant pour seul objectif votre mieux être au 21ème siècle.

C'est votre défi et vous avez tout intérêt à le relever, car voici ce qu'a observé le professeur Hüther quand nous sommes confrontés à un stress incontrôlable: « *L'état de détresse et de désespoir augmentent, le corps est sans cesse submergé par des vagues d'hormones de stress (...) Très progressivement, à notre insu, les vagues d'hormones de stress qui submergent constamment aussi notre cerveau, ses cellules nerveuses et ses connexions provoquent le ramollissement des routes existantes (...) l'afflux permanent d'hormones de stress contribue à ce que les structures déjà formées, les spécialisations déjà développées, les circuits déjà apparus et frayés se dégradent petit à petit.* »

IMPORTANT : Selon de professeur Hünter, si cette situation se prolonge c'est toute notre intégrité physique et mentale qui est gravement menacée.

Docteur en Médecine Comportementaliste et Cognitiviste, **Jacques Fradin** est aussi directeur scientifique de l'Institut de NeuroManagement de Paris et de Bruxelles.



Il nous dit que « *si le stress a souvent de lourdes conséquences, tant sur les performances que sur la santé mentale et physique, il est aussi le précieux porte-voix de notre intelligence cachée.* »

Son approche consiste à démontrer, notamment grâce à l'imagerie cérébrale fonctionnelle, que le stress vient de l'utilisation d'un mode mental automatique (cerveau limbique) qui gère habituellement les situations connues. Il

s'avère donc inadapté pour répondre efficacement aux nouvelles situations complexes et imprévues. Pour lui « *l'ennemi est dedans bien plus que dehors (...)* En effet, *le stress animal est bref, et finalement assez rare. Par contre, le stress cognitif est volontiers chronique...puisque le problème est en nous. Difficile de nous fuir!*»

Ce que je constate depuis de nombreuses années lors de mes formations et coaching, c'est que la plupart d'entre nous ne savent plus ou pas *manager*, gérer leurs forces. Ils ne comprennent pas que la gestion de l'énergie est une notion clé pour alimenter nos performances et notre bien-être.

Nous retrouvons là un **élément essentiel**, le stress et notre degré de **stressabilité** qu'ils soit internes ou externes épuisent nos réserves énergétiques.

La STRESSABILITÉ c'est :

« La capacité de se stresser en situation négative, réelle ou simplement évoquée, sur un sujet donné. »

Ce **stress interne** « constitue donc pour l'organisme humain un poste de dépense - et non d'investissement énergétique, physique et mental - qui est loin d'être négligeable et qui se montre même épuisant ! »

3- Repérer les causes du stress

Il faut toujours garder en tête que c'est notre interprétation tout à fait subjective d'une situation particulière qui nous permettra d'attribuer des effets positifs ou négatifs à ce que nous vivons.

Nous ne sommes donc **pas égaux face à nos réactions**, car elles dépendent de notre personnalité, de notre éducation, de nos expériences, de notre culture, de notre environnement et de notre habileté naturelle ou apprise à basculer sur le bon mode mental.

Vous devez savoir que les causes répertoriées sont très variées et se combinent entre elles. Certaines sont internes (endogènes), d'autres externes (exogènes).

Il est nécessaire de distinguer d'un côté les **événements stressants dits majeurs**, comme un décès, un licenciement, un accident grave, un déménagement, une maladie, etc.

Et de l'autre côté **l'ensembles des situations irritantes, fatigantes, frustrantes, dérangementes**, conflictuelles, tracassantes que nous vivons au quotidien.

De plus, le stress peut fabriquer du stress !

Le système s'auto-alimente. Notre capacité à nous faire du souci, à nous inquiéter par anticipation est certainement l'un des comportements les plus nocifs, en terme d'auto-alimentation de son stress interne, car il alimente la peur.

Et cela active des processus hormonaux parfois dévastateurs.

Il convient donc de repérer ce qui nous cause du stress pour pouvoir ensuite neutraliser et éliminer la source.

En effet être stressé est un état émotif que l'on peut changer, notamment grâce à la relaxation, en modifiant ses émotions, ses pensées, et ses comportements.

Mais au préalable il est nécessaire d'en avoir repéré les causes.

La liste qui suit est non-exhaustive bien entendu, mais récapitule les principales causes de stress au quotidien et qui peuvent être à la fois personnelles, familiales, sociales, ou professionnelles. On parle alors de stressseurs matériels et concrets ou relationnels.

LES PRINCIPALES CAUSES DE STRESS AU QUOTIDIEN

- Une mauvaise hygiène de vie, avec le manque de sommeil, une alimentation déséquilibrée particulièrement riche en sucres et en graisses de mauvaise qualité, la consommation de tabac, d'alcool et autre substances dopantes ;
- L'absence ou l'excès d'activité physique ;
- Vivre dans un environnement pollué, bruyant, trop chaud, trop froid, trop humide ou venteux ;
- Addiction aux nouvelles technologies ;
- Des conditions de travail physiquement difficiles, avec horaires décalés; des conditions de travail difficiles moralement et psychologiquement avec harcèlement, discrimination, sexisme, pression commerciale exacerbée, manque de reconnaissance ;
- Problèmes commerciaux ou associatifs ;
- Pression financière, problème de logement ;
- La pression du temps; un emploi du temps surchargé ;
- Conflits familiaux, de voisinages, de travail...

Le point commun de ces situations, c'est qu'elles entraînent toutes du stress et donc des dérèglements énergétiques qui seront visibles soit instantanément, comme par exemple des maux de ventre, soit à plus long terme, comme par exemple un ulcère à l'estomac.

Qui que l'on soit, négliger ou nier les facteurs de stress et leurs conséquences est une erreur grossière et parfois fatale.

4- Être à l'écoute des messages du corps

Négliger les alertes répétées du stress comporte bien des risques.

En fonction de notre personnalité, de notre génétique, de notre état d'esprit, de notre vitalité certaines personnes ayant des capacités individuelles d'adaptation supérieures vivent de nombreux stress et semblent en apparence, mieux résister que d'autres plus fragiles, qui en subissent moins.

Mais, quelque soit notre seuil de tolérance et notre capacité d'adaptation nous avons tous notre propre limite et il est fondamental de ne pas la dépasser, sous peine de sanctions physiques et/ou psychologiques.

Le milieu médical nous parle tantôt d'état de stress aigu, à priori ponctuel et peu dommageable sauf traumatisme important et tantôt de stress chronique, continu et dommageable sur le plan de la santé physique et mentale.

Ce que l'on sait en revanche, c'est que le stress, quel qu'il soit a toujours un impact énergétique important qui se manifeste en premier lieu par des tensions physiques puis mentales.

La mobilisation de l'énergie qu'il suscite laisse des traces dans notre organisme, qui durent des heures sous l'effet des hormones qui sont mises en circulation dans le sang et des milliers de réactions biologiques et physiques qui s'en suivent.

LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DU STRESS

- **Les douleurs musculo-squelettiques (dos, nuque, bras, jambes, mains...)** ;
 - **Les insomnies, la nervosité et l'irritabilité** ;
 - **La baisse de la libido** ;
 - **L'anxiété, l'apparition de malaises cardiovasculaires, l'hyper ou hypotension** ;
 - **Les ulcères à l'estomac, les maux de ventre** ;
 - **Les dérèglements hormonaux, la prise de poids, les problèmes de peau** ;
 - **L'affaiblissement du système immunitaire** ;
 - **Les troubles de la mémoire** ;
 - **L'épuisement, la dépression, le burn-out** ;
- Etc.**

De quoi s'arrêter un instant et **réfléchir aux solutions** pour enrayer ce phénomène, n'est-ce pas?

Heureusement, il n'existe pas de fatalité !

À titre individuel, vous avez le pouvoir d'agir et de reprendre le contrôle en passant à l'action.

De nombreuses solutions existent.

Avec la **Relaxation Facile**, je vous propose une nouvelle façon de vous relaxer. C'est rapide, efficace et simple à mettre en oeuvre.

Vous allez enfin pouvoir vous relaxer autrement, sans connaissance ni don particulier.

Vous allez pouvoir vous libérer de cette pression excessive qui vous étouffe et vous freine dans tous vos projets...

Vous allez retrouver votre élan vital !

La relaxation facile a été conçue pour vous apporter une solution parfaitement adaptée au mode de vie du 21ème siècle : ludique, pratique et économique.

Cette nouvelle forme de relaxation vous permet de changer votre vision, votre approche et votre comportement face aux situations stressantes du quotidien !

5- Ensemble changeons de paradigme

Changer de paradigme permet de prendre une longueur d'avance dans sa vie comme dans les affaires.

La **Relaxation Facile** s'inscrit dans ce courant novateur et révolutionnaire.

Fin de l'extrait

Pour **en savoir plus** sur comment changer de paradigme et pour **aller plus vite** je vous donne rendez-vous sur cette page :

<http://www.regenerationminute.com/le-secret-relaxation-plaisr/>

Vous découvrirez comment faire pour **passer rapidement** de surmené, fatigué et frustré à **zen, libre et heureux**, sans dopage, ni don particulier.

À tout de suite ...

Frédéric Borzarelli