

Les 5 Règles d'Or de la PBA

La PBA (Psycho-Bio-Acupressure) a été créée par le Docteur Pierre-Noël Delatte.

Lors de ses séances, il partageait 5 règles de bonne hygiène de vie. Il les a appelées les 5 règles d'or de la PBA.

Ces règles permettent de conserver les effets de la PBA hors séances. Elles permettent aussi de rester dans une énergie positive et de vivre une vie épanouie !

Règle d'or n°1 : Se protéger des gens négatifs

Vous sortez d'un rendez-vous avec une personne, un patron, un collègue, un ami, ...

Vous vous sentez vidé(e)! Cette personne a littéralement absorbé votre énergie.

C'était une personne négative...

Il est important de s'éloigner de ce genre de personnes. Ou si vous ne pouvez pas faire autrement et devez être en sa présence, voici une astuce pour s'en protéger.

Cela ne prend que quelques secondes.

Avant la rencontre : prenez une grande inspiration. Bloquez votre respiration, imaginez qu'il y a un mur de protection devant vous ou encore une bulle d'Énergie vous entourant.

Et dites mentalement « Je suis protégé(e) ». Expirez.

Allez à présent à la rencontre et vous verrez, votre énergie vitale sera préservée.

Règle d'or n°2 : Ne pas ressasser

Le petit hamster qui trotte sans cesse dans la tête. La petite voix qui ne se tait jamais. Les images qui défilent en permanence dans la caboche. Vous voyez de quoi je veux parler...

Les ruminations. Une vraie pompe à énergie...

Alors quand cela arrive, prenez-en conscience. Puis immédiatement faites une action physique : marcher dans la pièce, aller dehors, prendre un verre d'eau, etc...

Cela va alors court-circuiter le mental et l'esprit mettra son attention ailleurs.

Règle d'or n°3 : Ne pas stresser

Le stress.... Fléau de notre temps, non ? A petite dose, il est moteur. A haute dose, c'est l'overdose de cortisol qui est toxique pour les neurones et le corps.

Quand vous vivez une situation stressante, posez-vous cette question clé :

« Est-ce que dans 5 ans, le ... (calculez le jour exact, c'est important), je me souviendrais de ce qui me stressait aujourd'hui? »

Probablement que non.... Alors on se détend!

Règle d'or n°4 : Ne pas culpabiliser

La culpabilité est un poison qui nous empêche d'être nous-même.

C'est ainsi important de faire la différence entre la faute et l'erreur.

La faute est intentionnelle, alors que l'erreur est totalement involontaire. Ne dit-on pas que l'erreur est humaine ?

Et quand bien même après avoir fait une bourde vous vous en voulez, il y a une question clé à vous poser immédiatement : « Est-ce que mon intention était de nuire ? »

Certainement pas!

Vous n'avez donc aucune raison de vous en vouloir. Vous avez juste fait une erreur. C'est comme cela que vous apprenez et évoluez. Après tout, nous sommes juste humains!

Règle d'or n°5 : Vivre l'instant présent

Dernière règle qui vient compléter cet ensemble de principes de bonne hygiène de vie : être dans le moment présent.

Ne pas rester à ruminer des événements du passé. Car de toute façon c'est passé. Ni être hanté par le futur, car vous ne pouvez pas prévoir ce qui va arriver. La vie se passe maintenant.

De nombreuses techniques permettent de revenir ici et maintenant. Voici celle que j'utilise et qui fonctionne à merveille.

Elle tient en une phrase : prenez 3 lentes respirations tout en visualisant mentalement l'air qui rentre et qui sort de vos poumons.

C'est mécanique, biologique, presque magique. Vous reviendrez alors dans votre corps, dans le moment présent.

Si une fois ne suffit pas, alors répétez l'opération. Jusqu'à ce que votre esprit se calme et que le corps reprenne le dessus.