0:00:07.200,0:00:10.220

Je voudrais vous poser une question concernant ma personnalité.

0:00:10.220,0:00:19.340

J'ai des tendances perfectionnistes pour tout.

0:00:19.340,0:00:25.740

Je dois faire tout moi-même jusqu'à la moindre des choses.

0:00:25.740,0:00:29.200

Et ça me donne trop de stress.

0:00:29.200,0:00:34.820

Je suis tout le temps inquiét pour le travail et si un de mes subordonnés travaille mal,

0:00:34.820,0:00:37.660

Ca me met dans une colère incontrolable.

0:00:37.660,0:00:42.500

Je me dis que je dois endurer et être patient mais ça ne marche pas.

0:00:42.500,0:00:47.280

J'aimerais avoir vos conseils.

0:00:50.000,0:00:55.660

Je dirais que c'est inné.

0:00:55.660,0:00:59.980

Vous êtes angoissé psychologiquement de ce que vous avez vécu dans votre enfance.

0:00:59.980,0:01:02.660

Même sans raisons apparentes,

0:01:02.660,0:01:06.720

Comme vous êtes anxieux de nature,

0:01:06.720,0:01:11.200

Vous êtes d'humeur très changeante.

0:01:11.200,0:01:17.620

Vous devez aller voir un psychiatre si ça devient plus grave.

0:01:17.620,0:01:23.100

Vous êtes toujours inconsciemment angoissé.

0:01:24.500,0:01:27.920

Ce n'est pas pour dire du mal de votre mère,

0:01:27.920,0:01:33.020

mais votre mère l'etait aussi.

0:01:33.020,0:01:39.580

Cette angoisse subconsciente a influencé votre évolution émotionnelle, et s'est enracinée en vous.

0:01:39.580,0:01:48.420

Vous devez être conscient de cela.

0:01:48.420,0:01:52.060

Ce n'est pas à cause des autres que vous êtes comme ça .

0:01:52.060,0:02:00.200

Cette anxiété subconsciente peut s'amplifier dans certaines situations.

0:02:00.800,0:02:03.880

Donc vous devez abondonner cette attitude de blâmer les autres.

0:02:03.880,0:02:07.060

L'anxiété n'est pas un probleme facile à résoudre.

0:02:07.060,0:02:11.540

Si vous vous sentez anxieux,ne cherchez pas la cause chez les autres,

0:02:11.540,0:02:16.000

Ne dites pas c'est à cause de toi quand vous êtes en colère ou irrité,

0:02:16.000,0:02:23.220

Si vous arrivez à réaliser que votre état interne en est la cause,

0:02:24.000,0:02:29.700

Ca vous aidera à maîtriser la situation.

0:02:29.700,0:02:33.960

Ca veut dire que vous devez regarder en vous même et pas d'autres choses.

0:02:34.500,0:02:35.900

Donc priez comme ça.

0:02:35.900,0:02:42.000

En faisant 108 prosternations... Etes-vous chrétien? Bouddhiste? No?

0:02:42.000,0:02:42.560

Je suis chrétien.

0:02:42.560,0:02:49.140

Alors, priez; "Jésus Christ je suis en paix"

0:02:50.200,0:02:54.000

Si vous continuez à vous dire que vous êtes angoissé, vous le devenez de plus en plus.

0:02:54.000,0:02:56.760

Comment suis-je? Je suis en paix.

0:02:56.760,0:03:03.900

Priez "Grâce à vous Jésus Christ, je peux y arriver.

0:03:03.900,0:03:06.520

je vous en remercie.”

0:03:06.520,0:03:10.180

Mais si vous êtes pressé de vous améliorer psychologiquement,

0:03:10.180,0:03:13.860

Vous allez être encore plus anxieux.

0:03:13.860,0:03:20.800

Donc contentez-vous que ce ne soit pas trop sérieux.

0:03:20.800,0:03:23.740

Et pensez que tout est grâce à votre dieu.

0:03:23.740,0:03:25.780

Comprenez-vous?

0:03:25.780,0:03:30.040

Il faut être toujours reconnaissant.

0:03:30.040,0:03:34.320

Si votre anxiété devenait sérieuse ,vous auriez besoin d'être traité médicalement.

0:03:34.320,0:03:38.140

Sinon vous devez être reconnaissant que ce ne soit pas devenu pire.

0:03:38.140,0:03:44.820

0:03:44.820,0:03:49.420

Et persuadez-vous sans arrêt que vous êtes en paix.

0:03:49.420,0:03:53.300

Au lieu de penser que vous avez des problemes,

0:03:53.300,0:03:55.900

Si vous inculquez que vous êtes en paix,

0:03:55.900,0:03:59.080

이렇게 자꾸 자기암시를 주면

0:03:59.080,0:04:06.600

Vous allez être appaisé de votre angoisse subconsciente.

0:04:06.600,0:04:09.000

Ne pensez pas que c'est compliqué.

0:04:09.000,0:04:15.000

D'abord,persuadez-vous que vous êtes en paix.

0:04:15.000,0:04:20.740

Après remerciez votre dieu que votre anxiété n'est pas si grave.

0:04:20.740,0:04:23.460

Quand vous générez des sentiments de gratitude,

0:04:23.460,0:04:28.560

vous arriverez à vous améliorer sans que ça devienne grave.

0:04:29.500,0:04:30.660

Merci