0:00:07.200,0:00:13.940

Je voudrais vous poser une question concernant ma personnalité.

0:00:13.940,0:00:19.340

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 [br]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 [br]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[br]de ce que vous avez vécu dans votre enfance.

0:00:59.980,0:01:06.940

Comme vous êtes anxieux de nature,

0:01:06.960,0:01:11.050

Vous êtes d'humeur très changeante.

0:01:11.050,0:01:17.620

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

0:01:17.620,0:01:23.100

Vous êtes toujours inconsciemment angoissé.

0:01:24.500,0:01:29.420

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

0:01:29.420,0:01:33.020

mais votre mère l'etait aussi.

0:01:33.020,0:01:39.420

Cette angoisse subconsciente a influencé [br]votre évolution émotionnelle,

0:01:39.420,0:01:44.500

et s'est enracinée en vous.

0:01:44.520,0:01:48.420

Vous devez être conscient de cela.

0:01:48.420,0:01:52.060

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

0:01:52.060,0:02:00.200

Cette anxiété subconsciente peut s'amplifier [br]dans certaines situations.

0:02:00.800,0:02:03.880

Donc vous devez abondonner [br]cette attitude de blâmer les autres.

0:02:03.880,0:02:07.060

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

0:02:07.060,0:02:11.540

Si vous vous sentez anxieux, [br]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 [br]quand vous êtes en colère ou irrité,

0:02:16.070,0:02:21.400

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

0:02:21.400,0:02:29.645

Ca vous aidera[br]à maîtriser la situation.

0:02:29.700,0:02:33.960

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

0:02:34.200,0:02:35.900

Donc priez comme ça.

0:02:35.900,0:02:41.010

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

0:02:41.010,0:02:42.560

(Questioner) 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, [br]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.”

0:03:06.520,0:03:13.860

Mais si vous êtes pressé de vous améliorer psychologiquement, [br]Vous allez être encore plus anxieux.

0:03:13.860,0:03:20.800

Donc contentez-vous [br]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.

0:03:30.040,0:03:38.250

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

0:03:38.250,0:03:44.770

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

0:03:44.770,0:03:49.420

Et persuadez-vous sans arrêt[br]que vous êtes en paix.

0:03:49.420,0:03:53.300

Au lieu de penser[br]que vous avez des problemes.

0:03:53.300,0:03:58.730

Si vous inculquez que vous êtes en paix,

0:03:58.730,0:04:06.600

Vous allez être appaisé [br]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[br]que vous êtes en paix.

0:04:15.000,0:04:20.740

Après remerciez votre dieu [br]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 [br]sans que ça devienne grave.

0:04:29.500,0:04:30.660

(Questioner) Merci