

## **Do-it-yourself Exercice « Faire une promenade »**

Ce procédé est le plus souvent utilisé sur le lieu de travail pour gérer l'épuisement. Il peut également aider une personne très préoccupée par son travail.

Les gens sont parfois épuisés après avoir travaillé toute la journée. Une personne qui a une machine, des livres ou des objets continuellement à une distance fixe d'elle, quitte son travail et a tendance à garder son attention fixée exactement à l'endroit où se trouvait son travail.

Ce qui est faux, que l'on soit comptable, employé, manager ou machiniste, c'est de quitter son travail, de rentrer chez soi, de s'asseoir et de fixer son attention sur un objet qui se trouve plus ou moins à la même distance de soi et auquel on est constamment confronté au travail.

### **Faites une promenade dans le quartier.**

Il s'agit de faire le tour du quartier jusqu'à ce que l'on se sente reposé. La personne doit faire le tour du quartier et regarder les choses jusqu'à ce qu'elle voie les choses près desquelles elle marche. Peu importe le nombre de fois qu'elle fait le tour du quartier, elle doit le faire jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.

Il s'agit d'une extraversion de l'attention par rapport au monde dans lequel on vit.

En faisant cela, on s'aperçoit que l'on devient un peu plus lumineux au début, puis que l'on devient beaucoup plus fatigué. Il sera si fatigué qu'il se dira qu'il doit aller se coucher et passer une bonne nuit de sommeil. Ce n'est pas le moment d'arrêter la promenade.

Il s'agit d'une thérapie extrêmement efficace. Un travailleur fatigué et épuisé, qui n'a fait que du travail de bureau, qui sort et fait le tour du quartier jusqu'à ce qu'il regarde réellement l'environnement, cessera de s'inquiéter et d'être obsédé par les matériaux qu'il gérait.

Apprenez d'où proviennent les douleurs! L'audition peut éliminer la douleur.

*Effacer ou éliminer la douleur physique,  
les souffrances d'une vie, et la vitalité revient! – L. Ron Hubbard*

**Pour toute question ou davantage d'informations, contactez nous, nous serons  
heureux de vous aider!**