



7 conseils pour passer une bonne semaine

MOUNET Sylvie

www.osezvotrereussite.com



7 conseils pour passer une bonne semaine

Lundi

Commencez la journée en vous souriant dans le miroir. Restez ainsi quelques instants. Souriez-vous et dites-vous une parole gentille.

Rappelez-vous ceci : La vie est trop courte pour perdre la journée à détester celui ou celle que vous détestez ou avec lequel vous êtes en conflit au travail.

Décidez de faire votre travail sérieusement, mais ne vous prenez pas trop au sérieux.

Le soir, au moment d'aller vous coucher, remémorez-vous une chose que vous avez faite et qui vous a fait du bien et endormez-vous sur ce beau souvenir.

La citation du jour :

"Le passé, c'est de l'histoire ancienne ; le futur est un mystère ; le moment actuel est un cadeau, c'est pourquoi on l'appelle présent ". Neale Donald Wash



Mardi

Commencez la journée en vous souriant dans le miroir. Restez ainsi quelques instants. Souriez-vous et dites-vous une parole gentille.

Vous avez un emploi du temps surchargé et vous êtes souvent frustré le soir car vous avez l'impression de n'avoir rien fait. Alors, fixez-vous un objectif pour cette journée et engagez-vous à atteindre au moins cet objectif d'ici la fin de votre journée de travail. Vous serez content de vous parce que celui-là, vous l'aurez réussi et cela vous remet dans une dynamique positive.

La citation du jour :

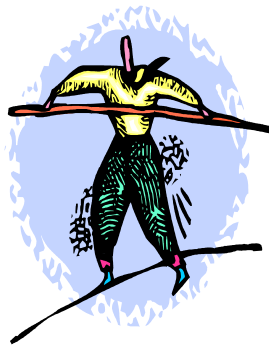
"Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre." Sun Tzu



Mercredi

Commencez la journée en vous souriant dans le miroir. Restez ainsi quelques instants. Souriez-vous et dites-vous une parole gentille.

C'est le jour du défi : vous allez essayer de mettre en pratique toute cette journée les 5 préceptes du Reiki :



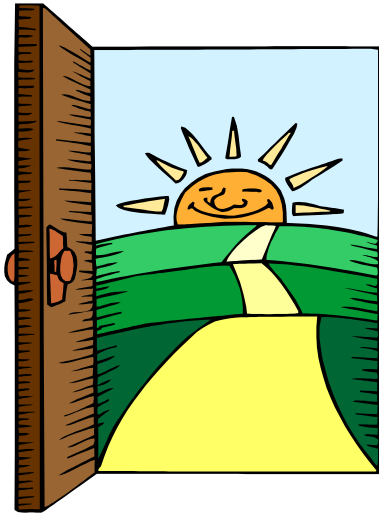
1. Juste aujourd'hui, je ne me mets pas en colère.
2. Juste aujourd'hui, je ne me fais pas de souci.
3. Juste aujourd'hui, je suis rempli(e) de gratitude.
4. Juste aujourd'hui, je fais mon travail honnêtement.
5. Juste aujourd'hui, je suis bienveillant(e) envers les autres et envers moi-même.

Et le soir, au moment de vous coucher, faites le bilan de votre journée.

La citation du jour :

"Commencez à changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous." Gandhi

Jeudi



Commencez la journée en vous souriant dans le miroir. Restez ainsi quelques instants. Souriez-vous et dites-vous une parole gentille.

Aujourd'hui, vous allez diminuer votre stress. La sensation de stress est étroitement liée au sentiment d'impuissance que nous ressentons face aux événements qui surviennent et qui ne nous conviennent pas. Plus nous nous sentons impuissants, et plus nous ressentons un fort stress.

Vous devez donc accepter la réalité suivante : nous n'avons pas de contrôle sur ce qui nous arrive. Acceptez les choses telles qu'elles adviennent.

Par contre, nous avons le choix de nos réactions face à ce qui arrive et c'est là que nous retrouvons de la puissance, c'est-à-dire la capacité à agir. Focalisez donc votre énergie, non pas sur ce que vous ne pouvez pas changer, mais sur votre positionnement face à ce qui vous arrive.

La citation du jour :

"Ce ne sont pas les choses elles-mêmes qui nous inquiètent, mais l'opinion que nous en avons." Epictète

Vendredi

Commencez la journée en vous souriant dans le miroir. Restez ainsi quelques instants. Souriez-vous et dites-vous une parole gentille.

Aujourd'hui, faites-vous plaisir, pensez à vous. Profitez de ces petits bonheurs qui émaillent votre journée. Ce paysage vous enchante ? Arrêtez-vous et prenez le temps de le contempler. Vous aimez marcher dans ce parc ou cette forêt ? Accordez-vous 30 mn de balade.

Aujourd'hui, vous vous accordez 1 heure rien que pour vous, pour vous adonner à une activité qui vous plaît, qui vous ressource, qui vous fait plaisir.



La citation du jour :

"La plus grande perfection de l'âme est d'être capable de plaisir."
Vauvenargues

Samedi et dimanche

C'est le week-end, deux jours de détente a priori.

Continuez votre rituel de chaque matin : commencez la journée en vous souriant dans le miroir. Restez ainsi quelques instants. Souriez-vous et dites-vous une parole gentille.

Puis, durant ce week-end, réservez-vous un créneau de 30 mn que vous allez consacrer à une activité très plaisante, très agréable et « énergétisante » intitulée « **Les rendez-vous avec moi-même** »



Procurez-vous un carnet que vous pourrez décorer à votre guise.

Ecrivez, dans un premier temps, ce que vous avez fait durant cette semaine écoulée qui vous a fait du bien.

Dans un second temps, posez-vous la question suivante : « Quel besoin a été ainsi satisfait ? » et écrivez la réponse à votre question.

Voici quelques exemples pour vous aider à faire cet exercice très énergétisant :

- "Aujourd'hui j'ai déjeuné avec mon meilleur ami" ; besoin satisfait : besoin de partage, d'amitié.
- "Aujourd'hui, je suis allée à ma séance d'aqua gym" ; besoin satisfait : prendre soin de moi, besoin d'exercice physique et de détente
- "Aujourd'hui, nous sommes allés nous promener en famille" ; besoin satisfait : besoin de complicité et d'intimité avec des êtres qui me sont chers.
- "Aujourd'hui, je suis allé au musée historique" ; besoin satisfait : besoin d'apprendre, de découvrir.

La citation du jour :

"Nous sommes un projet en attente d'être réalisé." Albert Camus