

Maîtrise du stress et gestion de soi

« 7 secrets pour DEVENIR MAITRE de votre stress, transformer la matière, tel le sculpteur, en une formidable force constructive pour affronter toutes situations. »

“Votre rendement ne se mesure pas à la quantité de stress que vous subissez.

Dans une situation stressante, prendre une bonne attitude

Peut transformer le stress négatif en stress positif.

Sacher que les gens détendus peuvent être aussi des gagners

Et que le bien-être va de pair avec la créativité.

On ne doit pas permettre à l’horloge et au calendrier de nous rendre aveugles

Au fait que chaque moment de la vie est un miracle et un mystère.”

H.G. Wells

Avant-propos

Ce que vous lisez maintenant ne représente qu'une partie de ce que j'ai appelé "la Pyramide de la Renaissance de Soi". Cette pyramide est constituée de 3 étapes principales : "La compréhension de soi", "La construction de soi" et "La réalisation de soi". Ces étapes sont accompagnées de 7 sous-étapes intermédiaires déclinées en thème.

L'ensemble de la Pyramide de la Renaissance de Soi a pour objectif de vous transmettre de sérieux éclairages sur votre personne. Le tout formant un ensemble d'éléments cohérents et complémentaires entre eux.

Je vous souhaite une excellente lecture et un travail fructueux avec les exercices proposés en annexe. La route de la connaissance personnelle s'ouvre à vous, le succès est au bout, Bon courage et plus que tout, croyez en votre puissance intérieure !



A handwritten signature in blue ink that reads "Hélène Hug". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the bottom.

Table des matières

MAITRISE DU STRESS ET GESTION DE SOI	1
Avant-propos	2
Qui est Hélène Hug ?	4
Introduction	6
Stress en smoking-cravate vous servant ou desservant vos intérêts	9
Stress maîtrise : productivité accrue, réussite assurée	14
Repos forcé pour cause d'indicateurs au rouge	18
Épuisement, comment s'en sortir	23
Connaissance et gestion de soi pour réussir	26
Marre de vous sentir fatigué ?	26
Pollution des neurones éradiquée implique stress maîtrisé pour réussir	29
Technostress au travail, mal du siècle	35
Planifier son temps avec efficacité pour maîtriser sa vie	38
Planifier son temps permet une meilleure organisation de sa vie	38
Zen attitude : comment l'appliquer efficacement	41
Enthousiasme, passion... : garder la pêche en 7 points	45
Visualisation positive, votre labo pour réussir	53
Assurance et clairvoyance : deux secrets de réussite	57
Comment exploser votre potentiel avec des objectifs puissants en énergie	61
Explorez toutes les possibilités de vos forces intérieures et plongez	65
Comment organiser sa vie en allant à la conquête du vide constructif	68
Un vécu sur la conquête du vide constructif	69
Conclusion	74

Qui est Hélène Hug



Parcours un peu atypique : j'ai été une gamine au début de vie difficile. Maltraitance, abandon en famille d'accueil, pension... Aînée de 6 enfants, mon père a disparu lors de mes 15 ans. Apprentie maroquinière à 14 ans, j'ai été soutien de famille jusqu'à mes 21 ans. Mariée, j'ai eu un enfant puis j'ai divorcé. J'ai combattu les embuches, j'ai su m'adapter aux situations difficiles pour les transformer en force et donner

vie à mes rêves.

- Animatrice pendant 6 ans de groupes d'enfants au sein d'un mouvement accueillant des enfants de 6 à 15 ans partout en France.
- Secouriste bénévole à la Croix rouge Française.
- Membre actif au comité de parents d'élèves.
- Nourrice agréée.
- Reprise des études par correspondance en parallèle à ces activités.

Résultat :

Infirmière auprès d'enfants autistes, cadre de santé,
Coach d'équipes soignantes et d'agents des services hospitaliers. Je suis maintenant à la retraite.

Mes autres expériences : bénévole au sein de [l'Institut Français de la Communication](#) et développement personnel pendant 5 ans. Coanimation de stages sur la prise de parole en public en France et au Luxembourg pour l'Union européenne, avec suivi de clientèle en entretien d'écoute. Animation de groupe sur le thème de la vie affective.

Ce parcours de résiliente heureuse, vous aussi vous en avez la capacité. À ce jour, ma résilience a pris une tournure différente : en effet, jusqu'à environ mes 40 ans passés, j'étais dans la compréhension, déconstruction et reconstruction de mes schémas du passé.

Puis, peu à peu s'est mis en place un processus d'épanouissement au fur et à mesure de l'accomplissement de mes projets. Maintenant je suis carrément dans la résilience positive et dynamique puisque je vous la partage.

Introduction

Le stress... Il y a une et mille manières de l'aborder, de le traiter, de le vaincre.

Parfois traité avec HUMOUR et DÉRISION, car me prendre trop au sérieux n'est pas ma tasse de thé et est source de stress. On se détend avant d'aller plus loin !

Le stress : ami ou ennemi ? Ou les deux ? Le stress peut vous tuer en moins de deux ou vous aider à vous construire. Oui, mais comment l'aborder ? Comment le maîtriser pour en faire son allié ?

Savoir gérer son stress de façon constructive s'apprend. Le stress est notre allié pour nous garder en vie. Le stress est notre pire ennemi pour nous mener vers la tombe prématurément si nous ne savons le transformer en force.

Comment le stress va-t-il transformé ma vie ? Au fil des expériences, celui-ci m'a quelque peu dompté. J'ai appris, au fil du temps comment le transformer à mon avantage. Je ne vous cache pas que parfois le stress a failli avoir ma peau.

Au fil de votre lecture, vous allez découvrir que le stress est votre allié, mais tout aussi bien, il peut vous causer beaucoup de tort. Ennemi ? J'en ai fait les frais au fil des décennies de ma vie.

Pendant longtemps, le stress m'a rongé jusqu'à en perdre ma confiance en moi j'en ai même perdu mes cheveux.

Le stress, votre ennemi ? Si mal utilisé, oui. Si bien maîtrisé, non, il est alors votre allié. Oui, il est mon allié assurément. Je l'ai vérifié et lui en suis reconnaissante.

Comment gérer ce stress ? Le comprendre, en faire votre ami et utiliser le pouvoir de votre cerveau pour transformer ce stress en véritable machine de pouvoir sur votre vie ? Une puissance à votre service !

Cette série sur le stress passe en revue différentes situations : le stress : c'est quoi, alertes causées par le stress, comment s'en sortir...

Situations burlesques parfois, et solutions diverses pour apprivoiser ce stress si redouté et pourtant si utile.

D'autres outils auxquels l'on ne pense pas, vous montrent comment maîtriser ce stress par différentes techniques. Telle la visualisation, la connaissance de soi, la passion de la vie...

Mille et une façon à la portée de tous, de se garder en santé en transformant le stress négatif en stress positif. Une véritable machine à votre service !

Au fil des ans, voir des décennies, je me suis aperçue que le stress bien maîtrisé était une arme à toute épreuve pour affronter n'importe quelle situation.

Le stress : un formidable allié, je dirai même, une véritable arbalète avec ses flèches vous aidant à vous propulser vers des sommets insoupçonnés de votre puissance intérieure.

La gestion de votre stress est similaire à la gestion de votre cerveau. Tout vous est possible, tout est lié. Votre puissance intérieure est sans limite !

Excellente lecture et rendez-vous dans l'application des exercices en annexes.

Stress en smoking-cravate vous servant ou desservant vos intérêts

Stress en smoking-cravate, Docteur certifié en « philosophie positive » revenant de sa tournée de séminaires mondiaux, vous fait l'honneur de partager ici quelques savoirs. Stress en smoking-cravate vous apporte le stress sur un plateau d'argent pour en décliner plusieurs facettes, bonnes ou mauvaises, ces facettes ont leurs raisons d'être.

Nécessité donc de se poser pour comprendre ce qu'est le stress et rendre ce concept plus clair. Le stress, c'est quoi ? Est-il si mauvais d'être stressé ? Peut-il être cause de succès ? Le stress est-il un élément tout aussi utile à notre survie que l'oxygène que nous respirons ?

Stress en smoking-cravate a décidé de tout vous dévoiler de façon synthétique, le but étant d'appivoiser cette énergie qu'est le stress pour le maîtrisé et en faire son ami pour la vie.

Stress en smoking-cravate vous décline ce qu'est le stress : le mot stress viendrait du latin « stringere » qui signifierait : « rendre raide », « serrer », « presser ».

C'est un état physique comme la faim, le froid, la peur, le deuil, des situations extrêmes qui provoqueraient un ensemble de réactions physiologiques, métaboliques et comportementales de l'organisme vivant.

Le Docteur Hans Selye (1907-1982) est l'un des pionniers de l'étude du stress. Son livre « Le stress de la vie » nous fait part d'un nouveau concept diagnostique : le syndrome général d'adaptation. Qu'est-ce

que c'est ? Faisons simple, l'idée n'est pas de vous donner la migraine et de vous stresser davantage n'est-ce pas ?

Stress en smoking-cravate vous donne le message suivant : le stress bien géré va vous rendre grand service pour gérer votre vie au quotidien. Le stress apprivoisé est donc bon et sert vos intérêts. Se laisser envahir par le stress jusqu'à l'épuisement ne présente aucuns intérêts quelques soient les situations rencontrées.

L'épuisement est un puissant poison conduisant à la dépression. Votre batterie est vide d'énergie, comment la recharger ?

Stress en smoking-cravate vous présente deux types de stress ici, stress au travail et stress en vacances.

Stress au travail

Votre journée commence : dur de se lever, dur d'attraper le métro, dur de se taper les embouteillages... Dur d'arriver sur son lieu de travail et d'attaquer sa pile de dossiers, d'attaquer les tâches qui vous sont confiées, dur la vie au travail !

Rien de bien positif jusqu'à maintenant et si l'on voyait tout cela sous un autre œil ?

Conseils de Stress Smoking-cravate : même si vous subissez la pression de la hiérarchie, que vous manquez d'autonomie, que vous viviez un déséquilibre entre vie professionnelle et vie familiale, il y a possibilité de trouver un équilibre et de transformer votre stress négatif en stress positif.

Comment ? Voici d'abord quelques chiffres, sources de psychologie.com :

« La surcharge de travail arrive en tête des facteurs de stress pour 50 % des cadres français, devant les délais imposés de plus en plus courts pour 59%, suivi des méthodes de management pour 45% et du manque de visibilité sur leur avenir professionnel pour 38% (source : sondage AFP-ISGP).

D'après le ministère du travail, 60% des salariés déclarent ne pas avoir droit à l'erreur, 56% mènent souvent plusieurs dossiers de front, 25% sont en permanence débordées, et 30% vivent des relations tendues avec leur supérieur ».

Les solutions : Prendre conscience de la réalité et la prendre comme telle. Accepter le décalage entre vos représentations et la réalité de terrain. Prenez de la hauteur, objectivement, analysez la situation en reconnaissant les facteurs de stress, sachez reconnaître votre valeur professionnelle.

Ne culpabilisez pas, nous sommes tous confrontés un jour ou l'autre à des situations difficiles à gérer. Faites-vous aider, des formations à la gestion du stress en entreprises peuvent vous donner un sacré coup de main.

Ne restez pas seul dans votre coin, parlez-en autour de vous. A plusieurs, la synergie du partage à l'avantage de désamorcer une situation explosive. Nous aurons l'occasion d'y revenir dans de futurs articles.

Stress en vacances

Vous voilà enfin en congés ! La pression redescend, oui mais l'adaptation à un nouveau rythme est nécessaire et n'est pas si évident qu'il y paraît.

Stress en smoking-cravate vous rassure et vous propose des solutions pour que vos vacances vous apportent le ressourcement nécessaire pour transformer votre stress en forces positives et non destructives.

A nouveau rythme, nouvelles pensées. A nouvelles pensées, nouvelles habitudes de vie. Mettez votre esprit en roue libre, lâchez la pression, c'est excellent pour ouvrir les vannes du lâcher prise et de l'instant présent.

Comment faire ? Il n'y a pas de recettes magiques dans la mesure où chaque personne est différente dans son fonctionnement. A vous de trouver ce qui vous ressource en vous apportant sérénité.

Ça peut être la grâce matinée, de longues heures de lecture, un footing dès le lever, des exercices physiques... Lesquels choisir ? Je vous laisse à votre imagination...

Une autre facette du stress en vacances d'après Stress en smoking-cravate : les vacances peuvent être sources de stress, le fait de partir provoque une source d'angoisse quand apparaît la peur de l'avion.

La peur d'oublier quelque chose, l'angoisse de laisser son travail, la peur que quelque se passe mal, la peur du changement.... Les causes sont multiples.

Afin d'éviter ce stress, le meilleur moyen est de préparer son départ à l'avance : destination, acheminement des bagages, organisation sur place....

Et d'accepter le changement. Le temps des vacances est un temps libre pour recharger vos batteries en énergie. Excellent pour une meilleure gestion du stress.

La conclusion favorite de Stress Smoking-cravate

Savoir prendre la vie avec philosophie, prendre de la hauteur tout en faisant confiance en ses valeurs. Adopter une vie saine, il est plus facile de gérer son stress si vous êtes en bonne santé.

En vacances ou au travail, une bonne gestion du stress permet de tirer le meilleur de la vie pour accéder à votre puissance intérieure.

Cette puissance intérieure est votre meilleur carburant au moteur de votre réussite. Croyez Stress Smoking-cravate, Docteur en philosophie positive : votre pensée est créatrice et que celle-ci, bien comprise et utilisée, vous aidera à gérer votre stress.

Le stress étant aussi utile que l'oxygène que vous respirez, celui-ci agit comme une puissante énergie servant vos intérêts.

Stress maîtrise : productivité accrue, réussite assurée

Stress maîtrisé : productivité accrue ? A condition que ... Certains jours vous allez trouver que tout va de travers, vos pensées sont sombres et vous n'avez envie de rien.

D'où cela peut-il venir ? Respectez-vous vos rythmes biologiques ? Vous accordez-vous assez d'attention, prenez-vous suffisamment soin de votre personne ?

En ce qui concerne les rythmes biologiques, je ne sais pas vous, mais moi par exemple, je me sens toujours en déséquilibre à chaque changement d'horaire à l'automne et au printemps.

Je passe toujours par une période d'adaptation assez pénible et à entendre mon entourage, je ne suis pas seule dans ce cas (je me restreins bien sûr à ce que je vis au quotidien ayant conscience que ce sujet est bien plus complexe).

Alors comment s'accommoder au mieux à ce contexte imposé et faire face intelligemment à nos obligations de vies ?

Stress maîtrisé ? Franchement je me sentirais beaucoup mieux si je pouvais vivre au rythme de l'heure solaire. Pas la peine de rêver, autant s'adapter du mieux possible en appliquant des solutions alternatives. Comment ?

Stress maîtrisé, oui en arrêtant de vous maltraiter

1 - Dans un premier temps respecter vos rythmes pour un stress maîtrisé : Arrêtez de vous maltraiter en enchaînant sans discontinuer vos heures de travail.

Pas le temps direz-vous, le temps c'est de l'argent...Le temps manque, mais enfin quand allez-vous prendre conscience que le temps, c'est le temps dans toute sa splendeur et celui-ci, c'est vous qui en êtes le maître et vous seul, garantie sûre de sûre.

Je vois passer les jours sans avoir l'impression d'avancer, ah j'ai dit impression, intéressante cette impression car sans en avoir conscience, je suppose que mes idées avancent, sans doute pas à la vitesse que je souhaiterais, il reste difficile d'accepter que le temps ne puisse être compressible.

Voilà encore un sujet à approfondir mais revenons à celui de ce jour : le respect de nos rythmes et comment trouver un équilibre de vie.

Respectez votre rythme pour une productivité accrue et un stress maîtrisé

2 – De précieux conseils à suivre pour ceux qui enchaînent les heures de travail sans discontinuer.

Pour un stress maîtrisé : le respect de son corps, de son cerveau, de ses rythmes sont des atouts indissociables pour votre santé et réussite.

Est-ce que j'applique ces principes pour un stress maîtrisé ? Bon je suis franche, je me lance : non pas en totalité, mais promis je vais me corriger, la qualité de mes écrits ont tout à y gagner.

Non pas en totalité j'ai dit, alors qu'est-ce que j'applique et me propulse ? L'écoute de la musique chaque jour, la lecture, l'écriture sont mes loisirs préférés me donnant l'énergie nécessaire pour vivre chaque journée.

Ce que je n'applique pas mais me promet d'améliorer : les poses régulières, le respect de mon cerveau quand il dit stoppe, l'acceptation d'arrêter quand plus d'inspiration...

Hum, plus difficile d'accepter cet état même si celui-ci à sa raison d'être sans être compris par celui qui le vit, je suis sûre que cela vous arrive et sans doute plus souvent que vous voulez bien vous l'avouer. Question de rythme biologique ? Sans doute.

Recettes de santé pour un stress maîtrisé

3- D'autres recettes pour une vie heureuse grâce un stress maîtrisé ? Recettes est un mot réducteur, parlons plutôt de règles de vie simples applicables pour chacun d'entre nous, vous pensez le contraire ? Faites m'en part, je reste à votre écoute.

Une règle de vie importante : veillez à votre quantité de votre sommeil, voulant la réduire afin de gagner du temps est une erreur préjudiciable à votre qualité de vie, y compris votre santé.

Je vérifie cette vérité chaque jour, toute les fois où j'ai voulu réduire mon temps de sommeil, la qualité de mon travail ou plutôt mon efficacité dirai-je, le lendemain : ouille !

En conclusion pour un stress maîtrisé

Soyez attentif à vos besoins personnels, accordez-vous les pauses nécessaires à votre ressourcement, attachez de l'importance aux besoins que vous indique votre corps, votre esprit.

Respectez autant que faire se peut vos rythmes biologiques en étant attentif à vos besoins avec un stress maîtrisé : votre productivité en sera accrue et ce sera tout bénéfique pour votre réussite.

Repos forcé pour cause d'indicateurs au rouge

Repos forcé : petit interlude récréative pour vous faire prendre conscience de la valeur de votre vie. Pas de mot disséqué pour cette fois-ci, je remets l'épisode suivant à plus tard pour vous compter mon aventure de ce jour. Vous aimez les histoires, non... Oui...

Alors voilà... Non, je me demande si vous allez être vraiment intéressé par ce qui m'est arrivé. Bon allez, de toute façon si je vous barbe, vous allez passer votre chemin, voyez-vous je suis sûre de moi... sur ce coup-là.

Ayant commencé ma journée sur les chapeaux de roue comme à l'accoutumée, je me suis mis la pression pour finir à l'heure en fin d'après-midi car j'avais un rendez-vous avec... un médecin expert.

Premier épisode du repos forcé

Quoi, je suis malade ? Que nenni, c'est seulement que je dois fournir la preuve que je suis apte de prolonger mon activité de salariée. Eh bien oui, j'ai demandé une prolongation, en clair, j'ai remis le couvert quoi...

Vous avez compris je pense ? Yes, génial ! La suite, vite... Patience, j'arrive ! 17h... je suis en retard car perdue en chemin et dans des embouteillages en ville. Arrêt à un feu, je baisse la vitre et demande mon chemin à un homme.

Celui-ci m'indique la route et me demande, sûrement en voyant mon faciès déconfit, si je veux bien l'emmener dans ma voiture pour me conduire à destination. Vous imaginez mon inquiétude ?

A vitesse TGV, des scénarios catastrophes se télescopent en mon esprit. Que vois-je derrière cet homme ? Une petite femme. Cet homme m'annonce que c'est sa femme et que je n'ai rien à craindre.

Marchant à l'intuition, je ne perçois aucun danger et me décide à accepter l'offre de me conduire jusqu'à l'adresse voulue. « Je connais parfaitement cette commune, ce n'est pas loin... ». « Passer par là et encore par-là ».

Moi aussi je connaissais cette commune et je savais que cet homme ne me racontait pas de bobards. Sauf que lui, contrairement à moi, savait exactement où passer pour se rendre à l'adresse que je cherchais... Pour un repos forcé...sans le savoir.

Quelques instants plus tard, me voici arrivée à destination, quel soulagement. J'ai remercié chaleureusement cet homme et sa femme, tous deux ravis de m'avoir rendu service et moi satisfaite d'arriver enfin sur mon lieu de rendez-vous.

Jouant la carte de la confiance, j'ai pu cueillir un instant de partage, merci la vie.

Repos forcé, le choc, deuxième épisode

Bon tout va bien, me dis-je. Ayant prévenu de mon retard, j'avais la conscience tranquille.

Je me présente à l'accueil, puis au guichet suivant pour les paperasses quand un individu se dresse devant moi pour m'informer qu'il était arrivé avant, devant sa véhémence je m'incline, vraiment, aller vers le clash n'en valait pas la peine.

Ce même individu a dû attendre son tour, intérieurement j'ai jubilé car son tour était après le mien. Me voici appelée, et...

Repos forcé ? Bon non, j'ai du mal à vous le dire. Je ne vous dis pas ma stupéfaction quand le médecin m'annonce...à la prise de tension...13...15...18...Non...20, mais quel indicateur !

Je bondis du coup du lit d'examen, « vous êtes sûr ? » Vous êtes sûr que je suis montée à 22 !!! Voilà de m'annoncer qu'elle exige un repos forcé pour vérification mais qu'elle ne s'opposera pas à la prolongation d'activité, ouf et merci...

J'ai eu l'impression qu'un train passait sur moi. Jamais de ma vie ma tension n'était montée si haut et de lui répondre que je n'en sentais pas les symptômes. Repos forcé, allons donc, comme si j'avais le temps...

Je ne peux pas vous laisser repartir comme cela » et d'appeler l'infirmière pour m'inviter au repos forcé pour un quart d'heure. Chouette, une sieste !

Ça commence par 15 minutes, je pratique la respiration lente et... vrai, je me rends compte alors que mon cœur bat un peu trop fortement. Donc, relaxation...

Au bout de 15 minutes, chute des chiffres, ouf...Mais encore insuffisamment pour le médecin, ordre donné de me garder encore pour un repos forcé de 30 minutes.

Quoi encore une sieste ? Chic alors...Le pied. Bon c'est bien tout ça mais j'ai à faire tout de même !

J'en informe l'infirmière qui me propose d'en informer le médecin, mais de suite je l'arrête et lui dis que j'accepte de jouer le jeu de ce repos forcé. « C'est le protocole » qu'elle me dit. Allez, je me laisse faire pour ce repos forcé supplémentaire.

Pendant cette deuxième pose de repos forcé, nous avons discuté toute les deux, elle voulant en savoir plus sur mon métier et moi en savoir plus sur ses motivations d'infirmière et de me répondre qu'être cadre ne l'intéressait nullement.

Encore un instant de partage que j'adore. La suite... ? Le repos forcé était terminé, les chiffres de ma tension permettait de mettre fin à cette discussion....

Fini le repos forcé, dommage, sympa l'infirmière...Qu'avez-vous imaginé ? Les échanges entre collègues...nous on aime !

Je vous rassure, je vais bien. Pas mal ce repos forcé, ça m'a permis de réfléchir sur le rythme de ma vie. J'ai informé le médecin que je vivais des moments difficiles côté professionnel... (Oui, c'est vrai)

Bon fallait bien trouver quelque chose comme excuse...Non ? Sans doute ai-je mal géré mon stress et ai-je présumé de mes forces.

Merci pour cette consultation obligée avec ce repos forcé me faisant prendre conscience de mes limites.

Respirez...Respirez...C'est vital, votre vie en dépend. Remettre à sa juste valeur tout événement, toute charge de travail, toute émotion même...N'attendez pas d'être au repos forcé, gardez-vous en santé, c'est le mot de la fin.

Et le vôtre ? C'est comme vous voulez. Encore une chose, n'attendez pas d'avoir un alerte pour prendre soin de vous et d'être en repos forcé, la vie est trop courte car voyez-vous j'ai tout de même eu un petit peu peur.

Bon allez, je vais de ce pas me reposer, pas de repos forcé mais consenti pleinement.

Épuisement, comment s'en sortir

Épuisement, comment s'en sortir : Voici une petite histoire : Un ami que j'ai connu avait pour habitude d'aller au bout de ses forces, il ne s'arrêtait que lorsqu'il roulait sur les jantes.

La gestion de sa société lui demandait beaucoup d'énergie et c'était un homme passionné par ce qu'il faisait.

A la fin de chaque longue période de travail cet homme était épuisé, vidé de sa substance vitale. Inutile de vous dire que son humeur devenait difficile à supporter.

Je me suis toujours demandée pourquoi cet homme avait besoin de s'épuiser ainsi. Avec le temps j'ai compris mais ça je le garde pour moi !

Je vous fais une confidence : oui j'ai eu l'art de m'épuiser pour fuir des situations inconfortables. D'autres situations difficiles que tout un chacun traverse dans sa vie m'ont également épuisée. Prendre conscience de cet épuisement et se reprendre en main est possible.

Épuisement : Définition du burnout

Grande fatigue physique et psychologique, stress chronique, difficulté à faire face aux situations et sentiments négatifs envers soi et les autres.

Épuisement : Selon Christina MASLACH, chercheur en psychologie, le burnout est :

«Un état d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de diminution des performances, susceptible d'apparaître chez des individus qui travaillent avec d'autres individus ».

L'épuisement peut être une fuite en avant, une drogue anesthésiante servant à masquer une réalité que l'on ne veut pas voir. L'épuisement est un excellent prétexte pour ne pas affronter les problèmes à bras le corps.

C'est un déplacement des conflits et une fuite en avant. Faire face est devenu impossible, c'est un cercle vicieux. L'épuisement donne l'illusion qu'il sera toujours temps plus tard...

- L'épuisement peut être consécutif à une situation dans un contexte difficile à vivre : problèmes familiaux, surcharge de travail, lourdes responsabilités, voir tout cela à la foi...
- Ces situations mangent toute l'énergie, épuisent, stressent, c'est le burnout qui mène quelque fois à la dépression.
- L'épuisement peut être aussi consécutif à la recherche du dépassement de soi, d'un besoin de se prouver ses propres valeurs en ayant des attentes élevées envers soi-même.
- Le manque d'estime de soi peut pousser à être perfectionniste, faire de son travail le centre de sa vie en se donnant des objectifs élevés et s'ils ne sont pas atteints, ceux-ci vont être vécus comme un échec.

Quelques clés pour s'en sortir

Une prise de conscience est nécessaire. Posez-vous et faites le point. Prenez des vacances si vous le pouvez (de toute façon dites-vous que c'est vital !) pour récupérer dans un premier temps et reprendre souffle. Apprenez à connaître vos limites, organisez des instants privilégiés avec vous-même pour vous ressourcer.

Épuisement : plusieurs pistes sont envisageables

- Vous faire aider par un professionnel si vous vous sentez démuni et que vous ne savez pas par où commencer, être écouté permet d'amorcer une démarche constructive vers une prise de conscience et un mieux-être.
- Posez la problématique qui vous a conduit à cet état et définissez un plan d'action : faites comme pour la conduite d'un projet, couchez sur papier vos soucis, vos interrogations, tout ce qui vous passe par la tête, posez votre « paquet », c'est votre matière première.
- Après analyse objective de cette matière première, déterminez vos moyens d'actions et agissez par étape. Sachez aller à l'essentiel.
- Pratiquez la méditation pour retrouver votre centre et apprendre à aller à l'essentiel. Être présent à soi-même, vivre le moment présent avec lucidité et subtilité, chaque moment de votre existence est unique.
- Je vous recommande le livre : « Méditer pour ne plus déprimer », la pleine conscience, une méthode pour mieux vivre de Mark WILLIAMS, John TEASDALE, Zindel SEGAL et Jon KABAT-ZINN

aux éditions Odile JACOB. Un CD de méditation est inclus pour votre accompagnement.

Connaissance et gestion de soi pour réussir

Marre de vous sentir fatigué ?

Marre de vous sentir stressé en permanence ? Votre quotidien ressemble à un enfer et vous ne savez pas comment vous en sortir. Vous êtes dans une spirale sans fin.

L'excès de stress et de fatigue finissent par vous mettre dans des situations alarmantes pour votre santé et par ricochet vous mettez votre avenir en danger.

Vous avez décidé de vous reprendre en main bravo, car en cet instant précis, l'état limite de non-retour n'est pas encore atteint puisque vous me lisez et je vous en félicite.

Vous avez envie de vous sortir de cet état de stress ? OK, oui mais comment ? La connaissance et la gestion de soi va vous aider à retrouver un équilibre de vie.

Connaissance et gestion de soi

L'équilibre de vie est nécessaire à votre réussite, à votre bonheur et surtout à votre santé. Si vous n'avez pas la santé, à quoi vous sert votre réussite ? Si vous n'avez pas la santé, le reste ne vous sert strictement à rien.

Se sentir fatigué en fin de journée est normal, se sentir fatigué dès le réveil est anormal.

Il en est de même pour le stress : il y a le bon stress nous aidant dans nos décisions, la gestion de votre quotidien et le mauvais stress déclenchant des maladies, des dépressions et parfois bien plus : être dans un état pouvant mener jusqu'au suicide.

C'est une situation extrême certes, mais pouvant cependant arriver à n'importe lequel d'entre nous si nous ne prenons garde. Connaissance et gestion de soi, comment réussir :

Afin d'éviter d'arriver à cet état de fatigue et de stress extrême, vous pouvez décider de réagir en vous prenant en main.

Voici comment : Apprendre à se connaître afin de gérer ses émotions, ses capacités physiques, sa résistance aux pressions extérieures qu'elles soient familiales, professionnelles ou autres...C'est primordial. Comment apprendre à se connaître ?

Qui suis-je ?

Connaissance et gestion de soi : Se connaître renvoie à la question : Qui-suis-je ? Exercice sans doute difficile mais pas impossible.

Vous jouez ce 1^{er} rôle : Êtes-vous celui ou celle qui est attentif au regard de l'autre en vous y calquant sans aucune autre forme de procès ?

Où jouez-vous ce 2^{ème} rôle : vous avez une image de vous bien assise et qui vous est propre, image que vous revendiquez et assumez ? En jouant le 1^{er} rôle, il y a de fortes chances que vous vous épuisiez.

Être quelqu'un d'autre est franchement stressant et déprimant. Être quelqu'un d'autre démontre un manque de confiance et d'estime de soi mais ne vous inquiétez surtout pas, votre éducation donnée dans votre enfance n'a pas aidé à votre épanouissement personnel.

Mais heureusement vous avez la possibilité de remédier à ces idées préconçues et vous épanouir : une éducation reçue quelle qu'elle soit ne condamne pas à l'échec, au désastre...

Non, vous pouvez changer cette programmation mais bien sûr et oui bien sûr... seulement si vous en avez envie, ce changement ne dépend que de vous et de vous seul ! Quel rôle voulez-vous jouer ?

Pollution des neurones éradiquée implique stress maîtrisé pour réussir

Pollution des neurones éradiquée, stress maîtrisé et réussir, en prime ? Est-ce vraiment possible ? Je l'affirme, c'est possible. Vous ne me croyez pas ? Ne vous en déplaise.

Un week-end, j'ai tenté une expérience, ou plutôt je me suis surprise à être dans un certain état d'esprit...de vide, d'espace...avec une envie de silence pour me retrouver, quoi je m'étais perdue ?

Ben oui, perdue en chemin, sur ce chemin de vie ou tout est agitation. J'ai passé deux jours sans télévision, sans radio, sans musique. Même pas trois notes sur le piano non plus. Oh là, pas possible...

Ben si, j'avais besoin de respirer un autre air. Mon esprit demandait une pose à corps et à cris, demande accordée, alerte à la pollution des neurones oblige, sous peine de burnout. Arrivée à un point critique de surmenage, mon cerveau a fait son travail.

La pollution des neurones est un mal de notre siècle

Nous devons éradiquer à tout prix cette pollution sous peine de nous rendre tous fous ou d'engendrer des maladies telles celles d'Alzheimer, Parkinson, dépressions... liées au stress. L'esprit se protégeant comme il peut face aux agressions multiples de l'extérieur en faisant réagir le corps, parfois jusqu'à la mort !

L'écoute de notre corps, de notre esprit permet de mieux maîtriser notre stress. La pollution de l'esprit nous empêche d'être

objectifs au point de nous emmener sur des chemins complètement détournés de nos projets de vie initiaux.

Pollution des neurones.... La suite avec le chemin de la folie

Pollution des neurones ne rime pas avec équilibre de vie. Pourquoi ai-je passée deux jours dans un quasi silence sans que cela me pèse ? La création ne rime pas avec la pollution des neurones.

J'étais en état de stress jusqu'à plus soif. Saturée de chez saturée, stress généré par une accumulation de situations, merci patron. Au revoir création... grave, j'ai réagis ou plutôt, mon intellect à réagit... A temps ! Merci à mon cerveau.

Bonjour création grâce au stress maîtrisé par un repos de l'esprit bien mérité ou plutôt par la sagesse d'avoir été capable d'appuyer sur le bouton pose.

Pollution des neurones mise en veilleuse : silence télé, silence radio, silence téléphone, silence en moi pour retrouver mon sens, mon chemin.

L'effervescence du quotidien, nous faisant perdre tout sens de l'essentiel, nous emmène sur des chemins de folie en quête de l'impossible, nous rendant aussi tous avides de pouvoirs inaccessibles.

Attention, au bout du chemin ou dans le virage de vos vies, le spectre

A chacun d'être attentif aux signaux que la vie lui envoie. Au risque de me répéter, attention à la pollution des neurones.

Celle-ci empêche notre pouvoir de création en mettant des barrières (ah la coquine, vous ne pouvez pas imaginer comme elle en est friande de cette pollution) à toutes épreuves contre notre MOI, impossible de résister.

MOI ? Quoi, on parle de MOI ? Présent, je suis là ! On se calme par ici ! Moi... Moi... Oui, MOI existe et cohabite avec Pollution des neurones et même avec stress et réussite... Ben dit donc... Rien que ça, on ne refuse rien ! Quel cocktail détonant !

Pour éviter des désagréments, style ivresse (mais non pas d'alcool, je vous ai eu, hein ?) de stress immodéré, je vous présente le cocktail de dépollution des neurones sur un plateau d'argent, ... à boire sans modération, là c'est permis d'abuser.

Mais avant voici quelques chiffres, histoire d'aiguiser votre envie d'envoyer balader votre stress pour mieux vous sentir en santé et repousser le spectre de la mort ou la pollution des neurones :

- D'après des estimations menées aux Etats-Unis (Davidson 1999), il s'avère qu'en 2020, la dépression constituera la première cause de morbidité chez la femme, et la seconde chez l'homme (après les maladies cardio-vasculaires), selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).
- « La dépression touche plus de 3 millions de personnes aujourd'hui en France dont environ 300 000 atteintes de forme chronique. Selon des études, 10 à 25 % des femmes et 5 à 12 % des hommes risquent de présenter une dépression majeure au cours de leur vie.

- Si les causes de la dépression sont nombreuses, le stress en serait une importante. Les neuropsychiatres estiment qu'environ une personne sur cinq connaîtra au moins un épisode dépressif dans sa vie sous la pression du stress¹.
- De plus, selon une étude récente, le stress au travail précipiterait la survenue de troubles psys chez des individus auparavant en bonne santé. » (Cité dans par le site Doctissimo)
- « La dépression est actuellement la cinquième cause de mortalité et de handicap dans le monde et d'après le Dr Benedetto Saraceno, directeur du département de santé mentale de l'OMS, elle devrait atteindre la deuxième place d'ici 2020. Parmi les problèmes liés à la dépression sévère, les tentatives de suicides sont parmi les plus importants.
- On estime à 12 000 le nombre de morts par suicide chaque année en France. ET il y aurait vingt à trente fois plus de tentatives, parmi lesquelles 30 à 50 % sont liées à une maladie dépressive (ANAES, 1996, devenue ARS, agence régionale en santé).
- Mais la dépression aurait d'autres effets indirects cette fois, sur la santé. Ainsi, elle serait responsable d'une augmentation des risques cardio-vasculaires. De plus, des relations avec l'apparition et le développement des cancers semblent exister. » (cité par le site Doctissimo)

Pollution des neurones s'invite au tableau... du constat

Tableau noir ? Je ne cherche pas à vous saper le moral mais seulement à vous alerter sur les dangers du stress non maîtrisé.

Quelques règles à respecter pour éviter l'ivresse du stress et rester performant en toutes circonstances :

- Tempérance dans le bruit, trop de bruit vous embrouille les idées : à fuir
- Faire silence sans condition pour en tirer la lie : solution aux problèmes garantis
- Écouter son intuition et puiser en ses forces vives : vitalité renforcée
- Accepter le vide pour écouter la parole de son intérieur : la vérité surgie
- Écouter le silence et savoir s'en nourrir : pour revenir à l'essentiel
- Le silence en soi nous parle et nous guide sur nos chemins : écoutons notre guide
- Être attentif à ses besoins, de silence pour se ressourcer : se reconnecter à son être
- Ne pas s'effrayer de notre besoin de silence : l'accueillir et le chérir
- Le silence nous enseigne et nous guide vers nos intérêts vitaux : l'intuition est notre mère
- Écoutons, simplement le silence, sans stress : sachons en tirer son enseignement

- Pollution de l'esprit chassé, énergie retrouvée : reconnexion avec l'essentiel de notre être, de ce que nous sommes réellement, de notre essence au sein de l'univers

Pour conclure : appliquons ces 11 principes de vie pour éradiquer la pollution des neurones et se donner les moyens de vivre en santé. Stress maîtrisé rime avec réussite assurée... SOUHAIT SINCÈRE ENVERS VOUS !

La pollution des neurones est mise au placard pour un bout de temps, je compte sur vous pour que cette vérité soit appliquée envers et contre tout, pour votre santé !

Technostress au travail, mal du siècle

C'est quoi ? Nom barbare et intrigant mais bien d'actualité dans le monde des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC).

Intriguée par ce terme, j'ai voulu en savoir plus pour vous faire partager mes découvertes. Je ne vous présente ici qu'un résumé, le sujet étant trop vaste et voyez-vous je me demande si je ne suis pas atteinte moi aussi de ce nouveau mal du siècle.

Définition et analyse

Technostress : 122 000 résultats sur Google. (Rassurez-vous, je ne vais pas étudier tous ces résultats, là sûr je pète un câble !)

Technostress, définition donnée par Wikipédia : « Le stress technologique, ou ergostressie (terme recommandé au Canada par l'OQLF), ou Technostress, est le stress induit chez une personne par une utilisation des technologies de l'information et de la communication (TIC) excessive en regard de ses possibilités d'adaptation. Ce stress peut se joindre à d'autres, notamment dans un cadre professionnel ».

Technostress : Le Dr Janel GAUTHIER, psychologue et professeur titulaire à l'école de psychologie de l'Université de Laval, analyse cette étrange maladie bien de notre époque.

Technostress : La FGTB (Fédération générale du travail de Belgique) dénonce le Technostress : GSM et Smartphone ont un impact négatif sur les travailleurs.

Le syndicat s'appuie sur une enquête menée en ligne par son service d'études auprès de 1.760 travailleurs, entre le 20 mars et le 10 avril 2013. Je vous invite à lire cet article paru sur RTL.be

Êtes-vous atteint de ce nouveau mal ? Insidieusement, le Technostress s'installe, autour de nous le Technostress sévit professionnellement.

Les outils que sont les NTIC rendent indéniablement de grands services. Immédiateté dans les échanges et partages d'informations, personnel toujours joignable...

Nouveau mal du siècle ?

Oui, Insidieusement de nouvelles habitudes se sont installées. Échange d'informations en dehors des heures de travail, envoi de mails.

Le fait d'être équipé d'un ordinateur équipé d'un VPN (réseau privé virtuel) est bien utile pour rester connecté en tout lieu et accéder aux bases de données nécessaires, mais demande à l'utilisateur une discipline dans son utilisation quotidienne. Ces outils peuvent être générateurs de stress.

« Près de 60% des travailleurs sondés ont en outre le sentiment de devoir être joignables en dehors des heures de travail et de devoir vérifier l'arrivée de messages à caractère professionnel.

Sept personnes interrogées sur 10 considèrent que les outils de communication sont des moyens pour l'employeur de contrôler leur travail. » (Enquête de la FGBT, syndicat des travailleurs, Belgique).

De plus quand vous travaillez sur votre ordinateur et que vous êtes connectés à votre messagerie, vous devenez visibles par tous y compris votre employeur. Cet aspect m'a toujours gêné. Quoique travailler sans être connecté est possible.

J'en viens enfin sur la vérification de votre messagerie : comment faites-vous ? Il est très tentant de les lire au fur et à mesure de leur arrivée !

Cette habitude peut devenir très stressante et peut vous empêcher de vous consacrer aux tâches urgentes et vous enlever par la même occasion la concentration nécessaire pour mener à bien vos dossiers.

Et quand est-il de votre attitude envers vos mails personnels ? Comment vous organisez-vous ? Technostress au travail, nouveau mal du siècle ? A partir d'aujourd'hui je me discipline, pas d'ouverture de mail en dehors des heures de travail, waouh...

Je viens de vous écrire en gardant ma boîte personnelle fermée ! Et vous quelles sont vos habitudes, vos astuces pour que les NTIC ne gouvernent pas votre vie, mais que ce soit vous qui les gouverniez pour votre plaisir

Planifier son temps avec efficacité pour maîtriser sa vie

Planifier son temps avec efficacité : illusion ou réalité ? Le temps de courir après le temps, l'avons-nous ? Le temps c'est de l'argent a-t-on coutume d'entendre.

Nous entendons également ce genre de phrase : je n'ai pas le temps, je manque de temps, quand j'aurais le temps...

Le temps accapare nos vies, le temps est omni présent, la vie est temps par définition. Planifier son temps est-ce possible ? Et avec efficacité, en prime !

Une journée est fractionnée de 24 heures de 60 minutes et chaque minute de 60 secondes... Le temps est présent en permanence et pourtant nous n'avons pas le temps d'attraper ce temps.

Le temps semble fuir entre nos doigts comme le sable au travers d'une passoire donnant l'impression de ne plus maîtriser nos vies.

Et si nous changions notre vision du temps ? Planifier son temps avec efficacité pour maîtriser sa vie est de l'ordre du possible, nous allons voir comment.

Planifier son temps pour ne pas en devenir esclave

Planifier son temps permet une meilleure organisation de sa vie

Planifier, maîtriser, organiser, efficacité... Ne fuyez pas car se sont de précieux outils amis aidant à chasser la procrastination, cette belle ennemie vous volant votre temps.

Le temps va devenir une amie fidèle, cette amie adore planifier son temps pour vous servir, ce n'est pas une illusion mais une réalité.

Décider de planifier son temps peut parfois sembler difficile quand l'habitude n'est pas acquise.

Commencez par le début et réfléchissez pourquoi il est plus facile de dire : « quand j'aurai le temps », « je n'ai pas le temps », « je manque de temps ». Comment ce temps peut-il manquer puisque sans cesse présent dans nos vie ?

La passion est une aide merveilleuse pour maîtriser son temps

N'auriez-vous pas remarqué que quand un projet nous tient vraiment à cœur, nous arrivons à trouver ce fameux temps pour l'accomplissement de ce fameux projet ?

Étonnant, non ? Comme par hasard, chaque heure, minute, seconde se trouvent, s'assemblent d'elles même telles les pièces d'un puzzle.

Comme par magie, planifier son temps devient d'une simplicité enfantine. L'illusion se transforme en réalité. Un exemple ? Vous savez, pour ceux qui ont pris l'habitude de me lire, que j'ai des journées déjà bien chargées ayant déjà une activité à temps plein.

Prise de passion avec la création de ce blog, l'écriture des articles que je ne délègue jamais (je tiens à garder ma « marque » !) et les projets de produits inédits en cours... Croyez-moi, maîtriser son temps est capital !

La passion est magique et conduit à la maîtrise de sa vie

La passion dévorante conduit inexorablement à l'inévitable étape de planifier son temps, celui-ci devenant ainsi un jeu d'enfant.

Cher lectrice, cher lecteur, vous l'aurez deviné, l'atout majeur pour maîtriser son temps est la passion qui nous anime comme un feu dévorant tel un incendie de forêt balayant tout sur son passage. La passion vous fait aller à l'essentiel, vous rendant efficace dans votre organisation du temps.

Outils pour planifier son temps et maîtriser sa vie

Vous allez être déçu ! Je ne vais pas vous offrir de liste pour cette fois.

Le principal outil étant la passion, je souhaiterais que vous réfléchissiez sur cette idée que j'ai expérimentée et que j'expérimente encore. La passion m'aide vraiment à planifier mon temps.

La passion est comme le moteur d'une voiture, si celui-ci est bien entretenu, le moteur ronronne et est capable de vous conduire ou vous le décidez. Comment entretenir sa passion ?

Laisser libre court à ce que vous avez au fond de vous, écoutez votre voix intérieure, donner lui vie. Explorez à l'infini et laissez vivre ce qui vous habite. Cette passion de la vie, votre passion... Vous porte vers la réalisation de vos projets. Dans ce contexte, maîtriser son temps pour maîtriser sa vie devient simple comme bonjour.

Cette petite chronique s'achève ici... Non... Un peu de zénitude ne peut faire de mal...

Zen attitude : comment l'appliquer efficacement

Waouh quelle semaine mes amis...Voici comment garder la zen attitude, heu...non, avant voici quelques explications sur le pourquoi de ce chapitre.

Reprendre le collier après trois semaines de vacances n'est pas de tout repos. Vous pourrez remarquer : mon naturel revient au galop. Désolée mais c'est dans cet état d'esprit que je me sens comme un gros poisson dans son grand océan.

Voilà que j'entends de la part de mes collègues : « Hélène, il était temps que tu reviennes ». M'enfin, je ne me sens pas indispensable et personne n'est irremplaçable, bon c'est vrai, ma fonction à sa raison d'être...Ce qui justifie mon salaire tout de même et mon poste éventuellement (je plaisante).

Vous avez dit zen attitude ?

Chacun me tombe dessus avec ses doléances, ses demandes, ses questionnements...Et moi je constate : j'ai aussi de l'ordre à remettre au niveau de l'équipe que je manage.

Et oui, ne dit-on pas « Quand le chat n'est pas là, les souris dansent » ? Entre autres missions, je manage du "petit personnel", qui à mon avis ne devrait jamais rester sans « chef » (de proximité, sur le terrain).

Ajoutez à ce tableau la gestion des dysfonctionnements se rajoutant les uns après les autres.

Rassurez-vous ce n'est pas l'apocalypse, juste mon quotidien. Oh travail chéri, je t'aime ! Merci « cher employeur » puisqu'il m'inspire cet écrit. Comment garder la zen attitude dans ces circonstances ?

Comment garder la zen attitude malgré tout ça

Ai-je un secret ? Non pas vraiment. Vous êtes encore là ? Merci, vous me servez d'exutoire, merci lecteurs assidus. Alors comment garder la zen attitude, voilà...

Pour manager efficacement il est nécessaire de se connecter à son être intérieur, de rester fidèle à ses valeurs, de faire appel à ce fameux « savoir être » et « savoir-faire » appris au fil de son expérience.

Je me surprends certaines fois pendant quelques centièmes de seconde avec l'envie d'envoyer tout promener et d'être désagréable mais par je ne sais quel miracle, la zen attitude vient à mon secours. Ouf, sauvé pour cette fois-ci encore.

Et le professionnalisme alors... ? Faudrait pas l'oublier ce professionnalisme tout de même, il coûte cher à l'employeur, faisons lui honneur. C'est fou comme je m'éclate en écrivant ceci.

Et vous de me lire... ? Pas si sûr que vous vous éclatiez comme je m'éclate... bah vous pouvez partir, je ne vous en veux pas et je vous dis à bientôt, enfin j'espère. Alors pour celui ou celle encore présent, continuons...Zen attitude quand tu nous tiens...

Comment garder la zen attitude pour garder la pêche envers et contre tout

Zen attitude rime avec maîtrise de soi vous l'avez compris. Manager demande de faire appel comme je le disais plus haut à ses forces

intérieures. Mes collègues sont bien placés pour le vivre au quotidien et ne pas me contredire, n'est-ce pas ? Introduction d'une autre notion du management :

Pour accéder à la zen attitude, recette

Un savoir être est nécessaire mais ce n'est pas un scoop : savoir se faire respecter en s'imposant, c'est-à-dire savoir dire non, imposer des limites et savoir taper du poing sur la table. Sapristi, c'est qui le chef...hein... ?

Zen attitude, au secours j'ai besoin de toi...Bon je vous dis cela, voyez-vous, je me suis retrouvée avec plusieurs personnes arrivées simultanément dans mon bureau, ce sont-elles données le mot ? (celles-ci ont frappées avant mais tout de même, là c'est presque du harcèlement...) avec des demandes multiples et bien sûr il fallait répondre de suite.

Bon là après une bonne respiration, « zen attitude », J'ai fait comprendre que c'était chacun son tour, me sentant débordée à la première centième seconde, tout est rentré dans l'ordre rapidement et me suis sentie efficace et apaisée en mon intérieur.

Bon je vous raconte cela mais ce n'était rien comparé à un autre souci rencontré, voilà que l'appel d'un responsable en restauration m'arrache de mon bureau.

Quoi, encore ? Et oui, bonjour zen attitude...

Et oui, figurez-vous que j'ai aussi un regard sur le service restauration. Coup de bambou, le cuisinier s'est cassé le pied dans l'exercice de ses fonctions ...Je ne vous dis pas comment, vous ne me croiriez pas.

Bon là c'est presque l'apocalypse, branle-bas de combat, des solutions sont vite trouvées, le steak-frite du mardi est sauvé...Ouf, grâce à une bonne volonté vigilante aux bonnes pratiques françaises... Miracle et merci à la capacité de réactivité des différents acteurs. Merci, merci à tous...Les estomacs affamés seront satisfaits malgré tout.

Zen attitude : comment la garder en toutes circonstances

Pour résumer : devant toute situation : rien ne sert de paniquer, garder son calme, faire appel en ses forces intérieures, se faire confiance en écoutant sa voix intérieure permet une meilleure réactivité aux évènements d'où une efficacité certaine nous rendant de grands services.

Dans nos diverses fonctions, situations, sachons appliquer la recette du « comment garder la zen attitude en toutes circonstances ».

Enthousiasme, passion... : garder la pêche en 7 points

Enthousiasme, passion, dynamisme, qu'est-ce que c'est ? Peut-on avoir cette fameuse pêche 365 jours sur 365 jours, c'est-à-dire en permanence sans baisse de régime ? Pour ma part, je n'y crois absolument pas.

La vie est un cycle avec des hauts et des bas nécessaire à tout équilibre, personne n'y échappe même pas la nature avec ses saisons. Malgré cela, il y a des recettes qui permettent de garder son enthousiasme, sa passion son dynamisme en acceptant les différents états que la vie nous offre en abondance, comme des cadeaux.

La vie est un cycle, il incombe à chacun de trouver son propre équilibre pour garder ce cher enthousiasme ! Même à des degrés divers.

Je vais vous livrer mes propres recettes d'enthousiasme empruntées de philosophie de vie, agrémentées d'aspects concrets, le tout arrosé de joie que j'espère communicative. Comment garder la pêche en 7 points, c'est parti....

Enthousiasme et philosophie de vie : les 3 premiers points

« Nous naissons énergie, nous vivons énergie et nous mourrons énergie que nous transmettons à autrui et la boucle est bouclée. » Hélène Hug. (06/01/2014, tiré de mon petit traité de philosophie, tome1)

1. L'acceptation de ce qui est :

Je ne peux rien changer aux évènements qui ne dépendent pas de ma personne. Mais je peux changer le regard que je porte sur eux pour en tirer ma substance de vie.

La sagesse, je m'en étonne, est en train de me gagner. La vie est une enseignante hors pair ! Et puis à quoi sert de se battre contre des moulins à vent ? Accepter ce qui est dans l'enthousiasme : esprit allégé !

« En apparence, la vie n'a aucun sens, et pourtant, il est impossible qu'il n'y en ai pas un ! » Albert Einstein.

2. Le pardon :

La haine détruit, l'amour construit. Savoir pardonner guérit nos blessures et nous permet d'avancer pour vivre sereinement. Que le pardon soit une deuxième nature est un peu plus difficile pour moi.

Je parle du pardon dans des circonstances telles que les souffrances subies durant l'enfance, pas des bêtises au quotidien. Je ne désespère pas, le pardon est un état encore timide mais qui s'affirme doucement, sûrement et avec enthousiasme en ma personne.

« L'amour est cette merveilleuse chance qu'un autre vous aime encore quand vous ne pouvez plus vous aimer vous-même. » Jean Guéhenno.

3. Le vide en soi :

Savoir se reconnecter à soi pour se brancher à ses propres valeurs et aux autres pour des relations plus authentiques, pour retrouver son centre, renouer avec soi... tout simplement et avec enthousiasme.

Submergée par trop d'informations, trop de soucis à régler d'un coup, faire face à trop de situations inattendues... Le trop plein en tout, désarçonnée par le trop... Stop, il est temps de faire le vide en soi. Régulièrement, j'appuie sur le bouton Pause : esprit en roue libre (bonjour procrastination utile), silence absolu (sans musique) et repli choisi (pas de tel, pas de sortie), une ourse casanière dernier cri !

Je peux vous dire que ça fait du bien ! Le rythme ? Un jour ou deux dans le mois, c'est selon... Parfois plus, parfois moins. Le minimum syndical à mon avis : une demi-journée par semaine. Recette qui remet de l'enthousiasme dans ma vie et chasse le burnout.

« La seule leçon de l'histoire depuis les temps les plus reculés jusqu'à hier et aujourd'hui est que nos décisions et nos rêves sont toujours contrariés par la suite des événements. » Un jour je m'en irai sans en avoir tout dit, de Jean d'Ormesson

Enthousiasme et aspects concrets : les 4 autres points suivant

" La musique chasse la haine chez ceux qui sont sans amour, Elle donne la paix à ceux qui sont sans repos, elle console ceux qui pleurent". Pablo Casals, compositeur, violoncelliste.

4. La musique :

La musique possède bien des pouvoirs. Hormis les moments où je préfère jouir du silence pour me ressourcer, la musique est une nourriture indispensable à mon corps, mon âme, à ma vie toute entière.

Chaque style de musique à sa raison d'être dans ma vie, comme des amis apportant leur réconfort, encouragement, échange... Certaines musiques ont le don de me transporter vers les sphères de la création avec enthousiasme.

Pourtant, pendant que je vous écris, à l'instant, je suis dans le silence de mon être écoutant ma propre musique intérieure, préférant cueillir ce que mon inspiration m'offre.

*« Chacun de nous possède une musique
d'accompagnement intérieur. Et si les autres
l'entendent aussi, cela s'appelle la personnalité ».*

Gibert Cesbron.

5. Le sommeil :

*« Le tigre aussi a besoin de sommeil ». Proverbe
chinois*

« Mes nuits sont plus belles que vos jours »

Je vous ai déjà servi cette belle citation, pourtant je ne peux m'empêcher de vous la resservir tant je la trouve jolie. Ceci pour dire que certains de mes rêves sont riches en contenu et de plus en couleurs, ce qui ne gêne rien !

Bon, à part les rêves, le sommeil nous donne de l'énergie pour le lendemain, enfin en principe. Le sommeil nous lave de tout stress, le sommeil est réparateur par définition sauf quand nos attitudes néfastes nous empêchent de respecter nos besoins en sommeil.

Les vilaines habitudes de se coucher tard pour se lever tôt, de ne pas respecter le train de ce fameux sommeil...

Nous pouvons nous targuer que nous maîtrisons notre sommeil, que nenni ! Mon habitude en week-end et quand je suis en congé : dormir ! Je fais la différence quand j'ai mon compte de sommeil et quand je ne l'ai pas !

Toute dynamique que je suis, j'ai besoin de dormir ! Les matins où j'ai eu mon compte croyez bien que j'ai la pêche et un enthousiasme d'enfer. Et de surcroît, ça me tient en santé et comme dit le proverbe :

*« Le sommeil est la moitié de la santé ». Proverbe
français*

« La confiance en soi est un habit de lumière que l'on devrait toujours emporter avec soi en toutes circonstances. » Hélène Hug, (Août 2014)

6. **Confiance en soi :**

La confiance en soi est un sacré tremplin de réussite. Oser choisir sa vie et naître à soi avec fierté et intelligence est une aptitude conduisant à la confiance en soi sans aucun doute. Oui mais comment avoir cette fameuse confiance en soi ? J'en connais un sacré rayon sur ce thème.

Non pas que j'ai une solide confiance en moi à 100%, je vous mentirais, mais celle-ci parfois me quitte totalement préférant d'autres voyages on ne sait où. Trahison ! Je aïe son manque de fidélité.

Pour la raisonner et la ramener à sa juste place, nous avons fait un deal : elle me promet de rester avec moi à la condition que j'accepte ce que j'accepte d'être avec toutes mes valeurs et qualités et avec tout ce que j'ai déjà accompli dans cette longue vie riche. Vous savez quoi ? J'ai répondu : top là, je prends !

Chic, a répondu la confiance en soi, je me sens ragaillardie et partante pour rester avec toi car je t'aime bien, tu sais ? Enthousiasme retrouvé !

« Se libérer de ses peurs pour donner vie à sa puissance intérieure et ainsi construire son chef-d'œuvre unique au monde. » Hélène Hug. (Janvier 2014)

7. **Prise de hauteur :**

« Le recul permet toujours de mieux apprécier les choses, et de redonner à certains évènements la place qu'ils méritent. » Samuel Blumenfeld

Savoir prendre de la distance par rapport aux évènements permet de réfléchir, de ne pas prendre tout pour soi, il y a toujours une raison à toute situation.

Mettre de la distance pour analyser un évènement aide à rebondir, à comprendre pour avancer dans sa vie. Je n'ai pas toujours su prendre de la hauteur face à certains évènements que je prenais de plein fouet, mettant à mal mes émotions.

Récapitulatif des 7 points incontournables pour rester dans un esprit enthousiasme

« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » Albert Einstein.

Pour conclure : récapitulons dans l'instant ce qui me permet de rester enthousiasme

1. Garder enthousiasme demande de faire le vide en soi pour s'écouter et repartir d'un bon pied.
2. D'accepter ce qui est car je ne peux rien y changer, enthousiasme sera ravi de cette attitude.

3. De pardonner pour vivre en paix et d'alléger son esprit, tout ceci n'a pas de prix, c'est garanti.
4. Rester enthousiasme demande également pour moi de rester connecté à la musique et d'en goûter toutes ses subtilités, richesses... essence indispensable pour rester enthousiasme !
5. Dormir (la nuit) est une règle d'or incontournable avec un sommeil de qualité et en quantité suffisante, vous en serez que plus productif et plus enthousiasme !
6. Cultiver sa confiance en soi avec les ingrédients de sa vie, faites confiance, ça marche ! Et surtout, prendre de la hauteur par rapport aux évènements,
7. Quels qu'ils soient et prenez votre temps pour souffler et repartir en toute sérénité. Ça marche aussi ! Génial, non ?

Enthousiasme et recettes personnelles ici déclinées vous souhaitent de rester... Enthousiaste en toutes circonstances !

Visualisation positive, votre labo pour réussir

Visualisation positive : Savez-vous comment faire pour obtenir tout ce que vous voulez ? Vous possédez un laboratoire personnel dans lequel vous pouvez puiser tout ce dont vous avez besoin. Vous êtes septique?

Allez, je vous accompagne dans ce voyage au plus profond de vous-même. J'ai appris cette méthode grâce à un naturopathe, je l'ai un peu oubliée ces derniers temps, mais avec vous je reprends possession de ce fameux laboratoire personnel qu'est la visualisation positive.

Je vais vous dire quelque chose que peu de gens vous diront, mais l'histoire de l'homme tout entière en est la preuve : tout ce que l'homme est capable d'imaginer est réalisable. Tout ce qui nous entoure actuellement est le fruit de l'imagination de l'homme.

Les moyens de transport et de communication sont des inventions de l'homme. L'énergie électrique, l'ampoule, les nouvelles technologies, tout a été imaginé et inventé par l'homme.

Si ces hommes n'avaient pas eu la vision, ces inventions n'auraient pas vu le jour. Notre imagination est puissante et elle peut nous permettre de réaliser de grandes choses, il suffit de la laisser nous guider.

Votre laboratoire personnel à votre service

Pour concrétiser un projet, résoudre un problème, arriver à vos fins dans tout ce que vous entreprenez, vous devez savoir utiliser le pouvoir de la visualisation positive.

Oui, nous avons tous tendance à ne voir que ce que nous vivons tous les jours. Nous nous remémorons avec grand peine, parfois, notre quotidien et toutes les choses difficiles qui le nourrissent.

Ce qui a pour conséquence de l'alourdir bien plus qu'il ne l'est et rend assez difficile une visualisation positive de notre avenir.

Or, il est possible par cette seule visualisation positive de lâcher-prise sur cette existence difficile. Imaginez-vous simplement à l'endroit où vous aimeriez être le plus au monde où même dans la situation dans laquelle vous aimeriez être.

Vous voudriez être plus riche ou tout simplement riche, imaginez-vous comme tel. Fermez les yeux et laissez-vous aller, toucher, ressentez les choses et les parfums.

Faites l'effort de lâcher-prise sur votre conscience qui vous rappellera sans cesse à l'ordre pour que vous ne rêviez pas trop, et chassez à grands coups de pied tout évènement négatif qui souhaiterait venir perturber ce doux voyage. Ne vous sentez-vous pas mieux ?

Cette visualisation positive peut avoir un grand impact sur votre existence si vous l'utilisez régulièrement. Vous serez surpris du point auquel elle correspondra à certains évènements qui se produiront dans votre vie par la suite.

Vous rêvez de changer d'emploi ? Laissez-vous aller à l'imaginer et à en rêver consciemment. Laissez libre cours à votre imagination, mais chassez toujours ce qui est négatif.

Comment vous sentez-vous dans ce nouveau cadre de travail, quelles sont vos émotions ? Retenez tout ça et écrivez le pour en grader trace.

Visualisation positive : Comment faire concrètement

Le meilleur moment à mon avis est quand vous êtes seul (e) avec un peu de temps libre devant vous. Étendez-vous confortablement, fermez les yeux et imaginez que vous descendez dans votre laboratoire.

Vous êtes devant la porte, vous l'ouvrez et descendez les marches : comptez les, 5, 7, 9 marches, soyez précis. Vous êtes dans votre laboratoire, que voyez-vous?

Des tables avec des ordinateurs, chaque ordinateur à la capacité de vous apporter des idées, des solutions. Il suffit de lui demander en entrant vos données.

Ah, l'environnement de votre laboratoire est important, imaginez le avec un design à votre image car vous allez y venir très souvent, travailler dans un laboratoire accueillant est plus propice à la création, n'est-ce pas?

Visualisation positive, votre laboratoire personnel pour réussir : Laissez libre cours à votre imagination, faites de votre laboratoire un espace chaleureux où la création n'a aucune limite. Visitez votre laboratoire, prenez votre temps, découvrez et prenez possession de tous vos outils.

Ne vous donnez aucune limite. Quand vous quittez votre laboratoire, refaites le parcours en sens inverse, remontez les marches, ouvrez la porte et refermez-la. Faites exactement comme si c'était bien réel et conforme à ce que vous souhaitez.

Cette visualisation positive joue un rôle prédominant dans tout ce que vous souhaitez entreprendre dans votre vie, car au lieu de vous dire

que vous n'en êtes pas capable, vous pensez maintenant en termes de possibilités.

Visualisation positive, votre laboratoire personnel pour réussir :
Laissez libre cours à votre imagination, prenez en main votre destin à l'aide de votre laboratoire personnel et imaginez sans limite votre avenir.

Tout ce que vous êtes capable d'imaginer peut se réaliser, souvenez-vous : "Tout ce que l'homme est capable d'imaginer est réalisable".

Assurance et clairvoyance : deux secrets de réussite

Assurance et clairvoyance sont deux compliments que j'ai reçus ce soir par un membre de ma famille. Waouh... Par ma façon d'exprimer mes idées et ressenti de mon vécu actuel, j'ai donné l'image d'une personne affirmée sachant vers quelle destination je voulais conduire sa vie.

Belle avancée pour moi ! Voici le moment de vous dévoiler comment sublimer ses objectifs personnels en une réussite fulgurante : sacré challenge me direz-vous. Challenge agrémenté de piments aux arômes d'échecs, de doutes et de réussites bien sûr... Ouf !

Assurance et clairvoyance : un couple détonant à votre service

La cybernétique du Docteur Maxwell Maltz, ça vous dit quelque chose ? C'est un livre des Éditions Christian de Godefroy que j'ai découvert en 1989.

Livre que j'ai relu en parti en avril 2013 et qui me colle actuellement comme un aimant, tel un ami percevant mes besoins du moment. Assurance et clairvoyance me guide sur mon chemin. Le tout arrosé par la bienveillance de l'univers me guidant pas à pas.

Dans une période de doute, me surprenant à vouloir tout laisser tomber côté blog, bon je ne suis pas la seule ? Rassurez-moi de suite, avant que je ne me transforme en espèce recherchée d'Aliens venu d'une autre planète.

Assurance et clairvoyance m'ont quittée pour quelques instants avant que je reprenne les liens de ma vie...

Avec assurance et clairvoyance bien évidemment... Traverser des bas permettent de rebondir encore plus haut, vous connaissez, n'est-ce pas ?

Un peu de sérieux s'il vous plaît, je sens la classe un peu dissipée !

Ou en étais-je ? A oui, la cybernétique... Ça parle de dynamique mentale. Je ne vais pas vous présenter le sommaire du livre, ni même un condensé du contenu mais simplement des passages qui m'ont marqués et me guide encore aujourd'hui.

Je vous livre un peu de ma personne en espérant vous donné envie d'en savoir davantage sur le sujet.

A la création des catégories de mon blog, je n'avais pas conscience que j'étais imprégnée de mes différentes lectures. Un exemple : « Le mot cybernétique a été créé par Ampère en 1834.

Il vient de Kibernétique qui signifie « art de piloter un navire ». Et me voici avec une catégorie sur mon blog « L'art de piloter votre vie ». Curieux, non ?

Assurance et clairvoyance : deux valeurs sûres pour avancer, la suite...

« Pour réussir il vous appartient de faire appel à tous les niveaux de votre être, les niveaux physiques, émotionnels, intellectuels et idéaux dans un processus d'imagerie intérieure ou d'imagerie active. »... L'image de soi n'est efficace que dans la mesure où s'exerce sur nous même en tant que création (à la fois extérieure et intérieure)...

L'image de soi est totalement inefficace si on s'en sert pour modifier les autres ou les évènements sans se changer soi-même. »

Assurance et clairvoyance demande un comportement s'apparentant au bonheur :

Gardons une attitude combative devant les épreuves que la vie nous envoie. Le psychologue H.L. HOLLINGWORTH a dit que le bonheur avait besoin de problèmes et d'une attitude mentale sensible au malheur, accompagnée d'une action vers une solution.

Une grande partie de ce que nous appelons le mal vient uniquement de la façon dont nous prenons les choses. Assurance et clairvoyance demande un effort de créativité pour une vie épanouie.

« La réactivité est sans doute l'une des caractéristiques de la force de vie, quelque qu'en soit l'âge ».

Quelques exemples de belle réussite :

- Michel-Ange produisit quelques-unes de ses meilleures œuvres passé l'âge de 80 ans
- Goethe écrivit Faust passé l'âge de 80 ans.
- Edison inventait encore à 90 ans.
- Picasso dominait toujours le monde après 75 ans. »

Et encore... Et encore... Des exemples à l'infini...

Cela ne nous vous donne pas un peu le tournis ? Je continue ? Allez encore une petite couche de ce qui m'a touchée dans ce livre :

« Nous avons l'âge, non pas des ans, mais des évènements et de nos réactions émotionnelles à ces évènements. »

« La foi, le courage, l'intérêt, l'optimisme, le regard en avant nous procurent une nouvelle vie et un supplément de vie. »

Assurance et clairvoyance, un dernier éclairage

Je vous invite vivement à vous procurer « La cybernétique du Docteur Maxwell Maltz » pas sur de l'avoir encore en neuf... Quelle importance ? Peut-être faites-vous partie des chanceux comme moi de l'avoir dans votre bibliothèque.

Dans ce cas, vite, revisitez-le, cet ouvrage regorge vraiment de pépites pour vous faire avancer dans votre assurance et clairvoyance. Après vérification sur Amazon, vous pouvez encore vous procurer cet ouvrage.

Comment exploser votre potentiel avec des objectifs puissants en énergie

Comment exploser votre potentiel en vivant ici et maintenant ? Vivre son présent avec passion et amour est propulseur d'idées créatrices. Il faut beaucoup d'énergie pour propulser une fusée dans l'espace, pour vous c'est la même chose, vous allez savoir comment exploser votre potentiel avec des objectifs hyper puissants.

Passé, présent, futur : dans une vie, ces trois notions sont plus ou moins mêlées selon ou vous en êtes dans votre parcours de vie. Comment exploser son potentiel : vivre son présent avec conscience aide à développer ses richesses intérieures.

Vivre ici et maintenant comme si c'était votre dernier jour, votre dernier instant, votre dernière heure... ça vous tente ?

N'ayez pas peur, vous avez la vie devant vous. Vivre avec passion et avec enthousiasme ne peut que vous connecter à des objectifs puissants vous branchant à votre fabuleux potentiel que vous laissez trop souvent dormir en vous, allez zou, un coup de balai !

Mais rassurez-vous, je suis comme vous mais je me soigne... Enfin, ce n'est pas trop tôt !

Comment exploser votre potentiel avec des objectifs hors du commun

Dérive : Pourquoi des objectifs puissants en énergie ? Vous avez déjà eu des objectifs dénués de sens, plats comme morne plaine ? Autant dire une vie sans objectif, une vie à se laisser porter au gré du vent tel un bateau sans capitaine, abandonné et laissé à la dérive.

Waouh... Quelle vie passionnante de tristesse et porteuse de déprime, j'en baille d'ennui et en pleure de désespoir... Cela ne s'apparenterait-il pas à la procrastination ?

Passons ce chemin et reprenons celui où l'on parle de comment exploser son potentiel, c'est beaucoup plus dynamisant et éclatant pour le moral.

Sursaut : Vivre le moment présent est un levier puissant très utile pour la construction d'objectifs, ces objectifs sont riches en énergie, ou se nourrissent-ils ?

Devinez quel est leur restaurant préféré ? C'est votre potentiel ! Imaginez comment pousse et vit un arbre : ses racines se nourrissent de la terre, cette terre comparable à votre potentiel est votre propre terreau.

L'arbre grandit, vous aussi, l'arbre donne de belles feuilles, de belles branches, de beaux fruits aussi selon la variété. Votre terreau/potentiel éveille votre créativité, celle-ci se nourrissant, s'abreuvant aux fontaines extérieures de la vie.

Que de régal dans ce restaurant quatre étoiles ! Au fait, comment exploser son potentiel ?

Fontaines de vie : C'est quoi une fontaine de vie ? C'est le milieu dans lequel vous choisissez d'évoluer, j'ai bien employé le verbe choisir et ce n'est pas par hasard, car nous sommes ici dans le contexte d'une vie dynamique, d'une vie dans l'action et pleine d'actions dynamisantes avec des objectifs pétant d'énergie.

C'est avec mon vélo six roues cinq étoiles que je me déplace d'une fontaine de vie à une autre fontaine de vie. Ma fontaine de vie de ce week-end a été de me plonger avec passion dans l'eau vive du congrès des infopreneurs à Paris en vivant intensément le moment présent.

Chaleur humaine, dynamisme, passion, partage étaient au rendez-vous. Joyeux feu d'artifice aux multiples couleurs prometteuses d'objectifs puissant en énergie.

Illustre inconnu au potentiel infini, la graine magique

Qui es-tu toi l'inconnu au potentiel infini ? Comparé à l'univers, nous sommes comme de minuscules grains de sable qui assemblés les uns aux autres forment une masse humaine capable de soulever des montagnes.

Toi l'inconnu, seul, tu es capable d'accomplir autant de choses qu'une foule si tu sais puiser en toi toutes les forces nécessaires à l'accomplissement de tes objectifs.

Difficile à croire ? Je, tu, il... Nous passons notre temps à nous mettre des limites. Que d'énergie gaspillée... Notre cerveau nous obéit au doigt et à l'œil ! Alors n'ai pas peur de t'engager vers des objectifs hors du commun.

Le comment exploser votre potentiel devient facile à appliquer quand on laisse libre court à sa puissance intérieure.

Tout est possible, comment exploser votre potentiel ? Si tu crois en toi, alors oui tout est possible. Tout ? Oui, tout. Ta puissance est comme un jardin à cultiver. Sème une graine, prends en soin de par ton attention de chaque instant. Écoute, regarde, respire...

La graine prend forme comme ta puissance, toujours plus forte chaque jour. Ton esprit s'habitue très vite à l'épanouissement de ta puissance tout comme le jardinier surveillant son jardin.

Un jardin magnifique est le résultat d'une attention particulière et démontre comment exploser votre potentiel. Cette même attention appliquée à soi donne un résultat tout aussi merveilleux.

Alors que chacun puisse croire en lui, croire en ses valeurs en se fixant des objectifs hors du commun. Ne faut-il pas viser la lune pour atterrir dans les étoiles ? Vite je reprends mon vélo à six roues cinq étoiles pour me rendre vers mes objectifs hors du commun et explorer mes forces intérieures.

Explorez toutes les possibilités de vos forces intérieures et plongez

Ouvrez la cage de votre être pour laisser vos forces intérieures s'épanouir. Savez-vous que vous possédez une bombe en vous-même ?

Une bombe ? Mais alors je vais exploser allez-vous penser, exploser telle une fleur qui éclos à la vie, au succès, oui.

Mais cette bombe à retardement ne pourrait jamais exploser si vous la laissez dormir en décidant de mener une vie pépère, médiocre, bref sans sel ni poivre.

Imaginez un plat sans goût ni saveur, vous l'avalez pour vous nourrir mais vous n'en tirez aucun plaisir.

La femme est l'avenir de l'homme disait Aragon dans une chanson

Moi, je dis que la femme est l'Avenir, l'Avenir tout court. La femme détient des forces bien trop souvent ignorées d'elle.

La femme détient son avenir en elle-même. Laisser épanouir ses forces intérieures donne du sel à la vie, du piquant avec l'envie d'embrasser toutes les richesses de ce monde rencontrées sur son chemin.

La France (moi) et le Portugal (une amie) autour d'une frite/moule

La France et le Portugal se sont réunis dans un bistrot de Paris autour d'une frite moule au roquefort pour converser.

Converser non pas d'un match de foot, mais de nos projets personnels de business.

La France et le Portugal réunissant deux bloggeuses heureuses de se rencontrer et de se régaler, cela va s'en dire, il ne faudrait pas oublier les plaisirs de la table tout de même !

La bloggeuse du Portugal, Sylviane, s'est empressée de me montrer ses emplettes, une belle pile de livres sur des sujets qu'elle affectionne particulièrement lesquels ?

Je ne vous le dirais pas, allez plutôt sur son blog. Je crois savoir qu'elle a chez elle des rayons bien remplis à faire pâlir un bibliothécaire et moi-même par la même occasion. Voilà pour le décor et l'ambiance.

Plongez dans votre grotte à trésors

Plongez au cœur de vos richesses, vous savez votre puit infini, mais oui, celui que vous avez en votre possession avec un couvercle qui trop souvent vous résiste, pas trop huilé celui-là !

Explorez toutes vos possibilités : Manque de pratique ? Allez, un petit effort et vous y êtes ! Une petite histoire ? Puisque vous y tenez...

En route pour explorer toutes les possibilités de votre grotte à trésors.

Explorer toutes les possibilités de votre puits de connaissance peut vous conduire vers des chemins peut-être inconnus de vous jusqu'à ce jour.

Me voici en face de Sylviane, papotant l'une et l'autre sur nos projets et refaisant quelque peu le monde en salivant devant notre plat de moules/frites.

Aparté : les moules sont délicieuses, les frites ne sont pas à tomber par terre, j'en ai connues de bien meilleures, plus gonflées et croquantes.

Bref, je reviens sur nos échanges : un éclair comme dans un ciel en plein orage vient éclairer la dégustation de mon irish coffee à l'annonce d'une de mes expériences professionnelles.

“En voilà une belle corde à ton arc ! Qu'est-ce que tu attends pour l'exploiter ?” Bon, oui j'aime surprendre mais de là à me mettre en avant, ce n'est pas du tout mon truc.

Les possibilités que nous avons en nous... quel programme...

Me voici propulsée quelques années en arrière et de plus, années quelques peu oubliées pour cause de situations m'occasionnant quelques souffrances. Respirant un bon coup, je reçois la réaction de Sylviane comme un coup du sort salvateur.

Le résultat ? Quasiment une nuit d'insomnie me propulsant vers mes possibilités infinies. Explorez toutes les possibilités de nos rêves n'est pas un parcours de toute tranquillité

La conséquence ? Une relecture de mes projets personnels et professionnels. Passionnant !

Comment organiser sa vie en allant à la conquête du vide constructif

Ou comment ne plus être masochiste en vers soi et organiser sa vie de façon intelligente

Si je vous propose comment organiser sa vie pour réussir tous ses projets, en disant oui à tout et à tout le monde, vous allez me croire ? Mais est-ce seulement possible ? Comment organiser sa vie, oui, mais de quelle façon ? En la remplissant ou en faisant le vide ?

Ce n'est ni tout blanc, ni tout noir. Se donner les moyens de réussir sa vie demande un sens minutieux dans l'organisation et du sens même que nous donnons à nos vies.

Pourquoi ce titre vous parle de la conquête du vide constructif ? Voici une vérité : Faire le vide pour être disponible aux chemins qui s'ouvrent à soi est d'une nécessité absolue pour donner le meilleur de vous-même et être heureux. Vous n'êtes pas un tantinet masochiste pour refuser d'être heureux, tout de même ?

Comment organiser sa vie avec le temps dont nous disposons

Si je vous parle de comment organiser sa vie, de réussir tous ses projets, Je vous parle d'entretenir votre dynamisme en quelque sorte ! Il en va ainsi de votre vie.

Attention je ne vous parle pas de remplissage stupide, tout azimuth. Avoir une vie pleine, voir trop pleine n'est pas forcément un signe de réussite sauf si c'est minutieusement et intelligemment organiser et choisi.

Doucement, n'allez pas trop vite, je n'ai pas dit qu'organiser sa vie, c'était la remplir à ras bord, et la remplir de quoi ? D'ailleurs pour la remplir de façon intelligente, il est nécessaire de vider, voilà nous y sommes : apprendre à aller à la conquête du vide constructif ou savoir donner du sens à la vacuité.

Faire le vide pour être disponible aux chemins qui s'ouvrent à soi :

N'avez-vous pas un peu ce côté masochiste d'ailleurs pour vous infliger tant de tâches ? Certaines tâches ne sont que du remplissage vous aidant à tuer le temps, à vous donner bonne conscience.

J'imagine déjà certains se demander si je ne suis pas folle d'avancer de telles idées. Peut-être après tout. Je sais de quoi je parle. Pourquoi tuer le temps ? Ou plutôt pourquoi avoir tant de tâches à accomplir vous donnant l'impression d'être efficace ?

Pourquoi toujours dire oui à toutes les demandes que vous recevez ? Là, nous sommes dans le cas où vous vous sentez quelque peu débordé, ne vous inquiétez pas, j'ai connu cette situation et ça m'arrive encore quelques fois.

Comment organiser sa vie demande en premier lieu le besoin de se poser

De réfléchir concrètement à ce que l'on désire. Faire le vide de tout ce qui est inutile. C'est comme faire le vide chez soi, après on respire, l'horizon est dégagé pour laisser la place à l'essentiel, vous vous sentez des ailes.

Nous passons notre temps à nous encombrés de choses inutiles.

Un vécu sur la conquête du vide constructif

Une anecdote poussée un peu à l'extrême mais que je ne peux oublier tant la situation m'a ouvert l'esprit sur d'autres horizons possibles... Mais que je n'ai pas saisi...à l' instant où ça s'est passé :

En 1999, le jour de mon emménagement dans mon nouveau chez moi, les déménageurs n'ont pu procéder à la livraison des meubles et cartons. Bien que j'aie pris toutes les dispositions nécessaires au bon déroulement de l'emménagement, les déménageurs annoncent que l'arbre devant la fenêtre gêne pour y installer le monte-meuble !

Je ne vous cache pas mon désarroi devant cette situation, sachant que j'avais pourtant pris les devants, j'étais victime d'une incompétence flagrante. La solution était de passer par la cour de derrière mais avec un monte-charge plus petit.

Qu'à cela ne tienne, ah mais oui, mais il fallait attendre le lendemain... je me retrouvais ainsi avec seulement un petit sac avec le juste minimum requis. Moi qui pensais commencer à m'installer. Comment organiser sa vie d'un soir dans ses conditions ?

Une amie m'a prêtée de quoi passer la nuit : pneumatique, édredon, réchaud avec un bol et une casserole, un poste de radio que je lui avais donné il y avait quelques mois. Le positif, c'est que j'étais chez moi !

Et alors, vous ne pouvez pas imaginer le sentiment que j'ai eu de sérénité devant ce vide. Je me suis aperçue que je m'encombrais de trop de choses. Toutes ces choses que l'on accumule et auxquelles l'on tient nous encombre l'esprit et nous empêche d'aller à l'essentiel.

Faire le vide pour être disponible aux chemins qui s'ouvrent à soi

Je vous le redis, dans notre vie de tous les jours, c'est pareil. Masochiste ? Oui, nous le sommes. Savons-nous vraiment organiser nos vies au quotidien sans se la compliquer ?

Et si j'avais continué de vivre dans un appartement vide, enfin presque ? Ce jour-là, j'ai eu l'impression que tout était possible. Je me sentais légère mais ce sentiment n'a pas duré puisque tout est revenu à la normale le lendemain.

Enfin que peut-on entendre par « la normale » ? J'ai retrouvé mes meubles et tous les objets m'enveloppant d'un sentiment de sécurité, de remplissage. J'ai mis le doigt dans l'engrenage, mon appartement s'est rempli de choses au fil des ans tout comme ma vie s'est rempli d'activités et de tâches.

Ma stratégie a été modifiée pour mieux respirer et ne pas me laisser déborder, comment ? Comment organiser sa vie quand tout se bouscule ?

J'ai développé ma philosophie de vie en prenant les événements comme ils viennent

- Ayant une activité à temps plein le jour et une autre le soir avec mon blog chéri, certaines tâches ménagères sont réduites au minimum ou effectuées avec davantage d'efficacité
- Je ne m'intoxique plus avec la télévision, je trie les émissions
- J'ai des temps de ressourcement comme la lecture de mes revues préférées

- Quand je me sens dépassée, je couche sur papier ce qui m'encombre l'esprit pour m'apercevoir que je m'en fais pour rien ou presque rien
- J'ai repéré mes moments où je suis inspirée pour créer, rien ne sert d'insister quand rien ne vient
- M'arrive même de dire non maintenant... pas facile quand on se sent l'âme d'un Saint-bernard

Comment organiser sa vie, je ne me sens pas l'âme d'une masochiste, ce qui me reste à améliorer :

- Prendre davantage soin de ma santé pour développer encore plus d'énergie
- M'imposer davantage de pose pour respirer pour laisser venir ainsi encore plus d'inspiration
- Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt à condition de se coucher à des heures raisonnables. Ce n'est pas mon fort, pourtant quand levée aux aurores... Quel pied pour créer !
- Que mon employeur ne lise pas, SVP (il risquerait de réduire le personnel) : apprendre à faire des journées moins longues pour un même travail fourni, ce serait chouette !

Comment organiser sa vie : la mienne peut encore être perfectible en bien des domaines

J'adore faire le vide en moi pour le sentiment de recentrage que cela m'apporte. Savoir comment organiser sa vie pour une meilleure

gestion de soi apporte une énergie vous portant au sommet de votre potentiel. Garanti : vous allez adorer faire le vide en vous.

Vous voici arrivé à la fin de cet ouvrage.

N'oubliez pas de lire la conclusion.

Puis faites les exercices que vous trouverez en annexe.

Amusez-vous bien !

Conclusion

Savoir gérer son stress est équivalent à savoir gérer sa vie.

Prendre soin de sa santé, de son entourage, donner vie à ses projets, donner le meilleurs de soi...

Choisir ce qui est bon pour soi, prendre les bonnes décisions, suivre sa petite voix intérieure...Savoir gérer son stress est un sacré programme.

Trouver l'équilibre en toute chose est un challenge de chaque instant, de chaque jour. Une bonne connaissance de soi, de ses forces, de ses faiblesses, aide à la gestion de son stress.

De pouvoir reconnaître ses limites, de prendre du repos, de puiser en ses forces pour faire de son stress une énergie positive sont des atouts majeurs.

Avoir la capacité de prendre la vie comme elle vient est un excellent antidote au stress.

Les outils comme l'intuition, la visualisation, la passion de la vie, la connaissance de soi, ces outils utilisés de façon intelligente aident à équilibrer nos énergies positives et négatives du stress.

Le stress fait partie de notre environnement, c'est lui qui nous garde en vie, nous alerte en cas de danger, nous booste quand nous sommes dans des situations où nous avons besoin de nous dépasser.

Le stress est source de vie, d'énergie positive, mais aussi source d'ennui, le stress mal géré peut être dangereux pour votre santé. (Relisez certains chapitres ci-dessus) Nous devons donc porter

attention aux divers signaux de sensation de fatigue, d'agacement, de surmenage et autres signes nous mettant dans l'inconfort.

Trop de mauvais stress diminue votre immunité face aux virus. Certaines personnes déclenchent même des maladies graves.

Je vous donne les moyens d'apprendre à mieux gérer votre stress en vous apportant tout un panel de piste de réflexions et d'actions applicable de suite. A vous de choisir les plus appropriés dans votre situation.

Votre intuition ne sera pas en reste pour vous aider à trouver le juste milieu en toute chose et transformer votre mauvais stress en énergie positive.

Sachez que vous seul pouvez-vous gérer. Ce qui est bon ou mauvais pour vous ne l'est pas forcément pour l'autre. Repérez ce qui vous fait du bien et vous ressource.

Votre attitude mentale est déterminante dans la façon d'appréhender chaque situation.

Vivre chaque instant de votre existence comme un cadeau de la providence est un art propice au bonheur. 1^{ère} solution anti-stress !

Un peu d'humour et de dérision apporte une pointe de légèreté dans un quotidien parfois bousculé. Tout problème nous apporte son lot de stress mais aussi son lot de solutions.

Je vous souhaite une excellente lecture et un travail fructueux dans les exercices proposés en annexe. Bon courage et plus que tout... croyez en vous !



A handwritten signature in blue ink that reads "Hélène Hug". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.