



Mon rendez-vous avec moi-même

1. Je prends le temps de contempler le chemin que j'ai parcouru puis :
 - + Je fais la **liste de toutes les choses que j'ai faites et qui m'ont fait du bien**
 - + J'ajoute ensuite tous les **besoins comblés** pour chacune des choses
 - + Je continue en listant **toutes les choses que d'autres ont fait pour moi** qui m'ont fait du bien... idem avec les besoins comblés
 - + Si je ne l'ai pas encore fait, je leur écris ou je les appelle **pour leur dire** tout le bien qu'ils m'ont fait.
2. Une fois « dopée », pleine d'énergie, je travaille sur mes objectifs :
 - + J'écris **la liste de toutes les choses que j'aie envie de faire** pour cette semaine au moins. Et si je suis en forme... je peux aller jusqu'à plusieurs années !
 - + Je ne fais plus de « to do list », mais des « **listes d'envies ...** » Où est-ce que je veux mettre ma priorité, mon attention ?
3. J'en profite **pour réfléchir et travailler sur des choses importantes.**

A faire une fois par semaine et plus
Pour faire le plein d'énergie et me remonter le moral !
(source : *Chine Lanzmann – Coach et formatrice Woman Impact*)

