



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 !

