



Jour 15 • Je prends soin de moi

Pour rendre votre projet réalisable, vous risquez de vous heurter à vos croyances limitantes, celles qui oeuvrent en souterrain depuis longtemps et qui vous ont empêché de vivre votre vraie vie jusqu'à présent. Il va donc falloir intégrer au fur et mesure une nouvelle philosophie de vie. Prendre soin de soi, chaque jour et dans les 4 dimensions de son être permet de développer la confiance et la foi qu'on a le droit et que c'est possible de gagner sa vie en étant soi-même et en apportant sa contribution au monde.

Prendre soin de son corps

Trouvez une activité physique qui vous plait et qui vous permette de bouger : danser, sauter à la corde, faire du ballon sauteur, marcher ou courir dans la nature... Vous n'avez pas besoin de vous inscrire à une salle de sports pour ça, choisissez une activité que vous pouvez faire de chez vous si vous manquez de temps. Si vous êtes maman, ça peut même se transformer en un moment de relation avec vos enfants.

Notez l'activité que vous choisissez et reportez-la dans votre agenda.

Prendre soin de son mental

Supprimez la télévision, limitez les réseaux sociaux chronophages, privilégiez les lectures (notamment les biographies de personnes que vous admirez) et vidéos inspirantes.

Voici comment procéder :

- Listez la liste des livres à commander.
- Mettez dans votre barre de favoris une liste de vidéos inspirantes que vous aimez.
- Dès lors que vous vous apprêtez à allumer la télévision ou à regarder FB parce que vous vous ennuyez, prenez un de ces livres ou regardez une de ces vidéos.

Prendre soin de sa nature spirituelle

Ayez une pratique régulière de prière ou de méditation : choisissez une approche qui vous convient, avec laquelle vous êtes à l'aise. Certaines personnes aiment les méditations en silence, d'autres en musique, d'autres préfèrent les méditations guidées. Vous pouvez simplement visualiser pendant quelques minutes sur votre objectif réalisé ou sur votre Vision Board ou sur votre planète idéale.

Notez l'activité que vous choisissez et reportez-la dans votre agenda : je vous suggère soit 10 mn par jour, soit 20 mn 3 fois par semaine. Suggestion : remplacez votre café d'après-déjeuner par cette pause-méditation.

Prendre soin de son émotionnel

Cessez de fréquenter des personnes qui vous tirent vers le bas.

Choisissez vos amis chez les gens qui « jouent dans la même cour que vous », c'est-à-dire qui ont la même philosophie de vie que vous et mettent leurs projets à exécution.

Participez à des groupes qui vous boostent (stages de développement personnel, réseaux professionnels, cercles de femmes...).

Action ! Voici comment faire pour mettre ceci en oeuvre dès aujourd'hui :

- Faites du ménage dans votre carnet d'adresses : rayez les personnes à qui vous allez dire non à la prochaine invitation, annulez votre participation au prochain repas de famille (sauf si vous aimez y aller).
- A la place donnez rendez-vous à cette nouvelle amie que vous venez de rencontrer et qui partage vos idées : en déjeunant, parlez de vos projets et créez un système d'entraide entre vous.
- Cherchez sur internet et notez ici les réseaux auxquelles vous pouvez vous inscrire. Réglez votre cotisation. Notez dans votre agenda le prochain événement du groupe.
- Organisez un Afterwork avec quelques copines « branchées » en leur demandant d'inviter une personne.