

JOUR N°8 - JE DONNE DU TEMPS À CE QUI ME REND HEUREUX.SE

Comme vous avez fait la liste de vos qualités, je vous invite maintenant à faire une autre liste. La liste de tout ce qui vous apporte du bonheur et de la joie. Pourquoi ? En accordant du temps à faire ce qui vous donne du bonheur, vous vous nourrissez en profondeur, vous nourrissez votre être. Quelle merveilleuse façon de se donner de l'amour, non ?

D'ailleurs, connaissez-vous le lien qui existe entre le temps, le bonheur et votre tiroir à petites culottes ? C'est tout simple : ce qui nous rend heureux, c'est ce à quoi nous occupons notre temps. Pour les petites culottes, il faut lire un peu plus loin.

Pfiou ! Je sais que ces petites phrases toutes simples (et c'est pour ça que je les adore) sont le genre de vérité qui nous font l'effet d'une bombe dans notre vie. Mon bonheur dépend uniquement de ce à quoi j'occupe mon temps ? Oh là là, mais quand je regarde bien, à quoi j'occupe vraiment mon temps... A tout un tas de trucs qui ne me rendent pas heureux...

La phase qui suit ce genre de prise de conscience, c'est « bon ok, mais maintenant je fais comment pour changer les choses ? ». Pas de panique, mettre du bonheur dans son emploi du temps ça s'apprend !



Mettre du bonheur dans son emploi du temps ça s'apprend !

Notez chacune de vos activités avec des étoiles : 1 étoile c'est bof, 5 étoiles vous adorez.

Supprimer le plus d'activité 1 à 3 étoiles et mettez le plus possible d'activités 4 et 5 étoiles dans votre vie.

Les gens me demandent souvent : mais comment tu fais pour gérer ton entreprise en étant toute seule avec ta petite fille ? La réponse est tout aussi simple. Je me suis créée une vie sur-mesure.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez en faire tout autant. Parce que la vie c'est comme un tiroir à petites culottes. Si vous savez gérer votre tiroir à petites culottes, vous savez gérer votre vie. Qu'est-ce que je veux dire par là ? Il arrive un moment où vos vieilles culottes ne vous vont plus : elles sont usées ou trop petites parce qu'elles ont rétréci (ou qu'on a pris quelques kilos) ou trop grandes parce qu'elles se sont détendues (ou qu'on a perdu quelques kilos). Donc vous les jetez. Ou alors vous avez simplement

envie de nouvelles petites culottes plus colorées, avec plus de dentelles ou au contraire plus simples, simplement parce vous avez changé et que c'est vachement important dans la vie d'avoir des petites culottes à son image ;-)

Donc vous rentrez du magasin avec vos nouvelles petites culottes. Et qu'est-ce que vous faites ? Vous jetez les anciennes parce que sinon il n'y a plus de place dans le tiroir.

Eh bien la vie, c'est exactement la même chose ! Tout ce qui est dans votre emploi du temps et qui ne correspond pas à 100% à la vie qui vous ressemble doit être jeté et remplacé par ce qui vous tient à coeur. Tout ce qui satisfait les désirs de vos parents mais qui ne sont pas vous à 100% : poubelle ! Tout ce qui fait bien devant vos collègues de boulot mais vous emm... profondément : poubelle ! Tout ce qui répond aux injonctions de bonheur de la société qui nous entoure mais sont de l'ordre du plaisir éphémère : poubelle !

Une fois que ça c'est fait, vous pourrez commencer à vous organiser, à prioriser les choses, à avoir une organisation au top qui vous permet d'avancer sur vos différents projets dès que vous avez 10 mn devant vous, tout en laissant du temps libre pour les imprévus et du temps de cerveau disponible pour ce qu'il y a de meilleur (mais auquel on n'avait pas pensé tellement on a le nez dans le guidon). En d'autres mots, la sérénité.

Oui, mais comment développer une attitude calme et posée face à l'inattendu, comme concilier l'imprévu avec ce qui est vraiment important pour nous, comment rester centré sur les projets qui nous tiennent à coeur quand les problèmes s'accumulent ? Cela peut vous sembler insurmontable, mais tout ça, ça s'apprend : il s'agit d'apprendre à gérer d'abord ses priorités et ensuite les choses qui nous tombent sur le coin de la figure sans crier gare. Ne laissez jamais l'urgence vous écarter de l'essentiel. C'est la deuxième phrase magique à retenir : d'abord on fait l'essentiel et ensuite on gère les urgences. Si vous faites l'inverse, vous n'aurez jamais de temps pour l'essentiel...

Et vous, quel sont vos essentiels ?

Voici comment procéder pour les reconnaître.

Faites cet exercice sur une ou deux semaines.

Créez-vous un agenda avec la possibilité de noter tout ce que vous faites dans votre journée, idéalement quart d'heure par quart d'heure. Puis vous notez chacune de ces activités avec des étoiles : 1 étoile c'est bof, 5 étoiles vous adorez.

L'étape suivante consiste à supprimer le plus d'activité (et relations aussi d'ailleurs) 1 à 3 étoiles et à mettre le plus possible d'activités 4 et 5 étoiles dans votre vie.

Amusez-vous bien !