

## PODCAST 2

Date d'envoi : mardi 2 à 5:00

Titre : Sourit en tournant la clé

Pour écouter

« Sourit en tournant la clé »

[clique ici](#)

Le matin au réveil, on a 2 choix, soit on se rendort pour continuer ses rêves, soit on se lève pour les réaliser.

Docteur, lève-toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le deuxième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : rendre ta journée plus belle !

Nous avons tous une histoire à raconter avec notre métier : les découverts bancaires, les charges de plus en plus importantes, les contraintes administratives ingérables, les problèmes de personnels, la CCAM, l'URSSAF, les taxes, le burn out.... Nous avons tous notre petit « storytelling » et moi la première.

Je te propose aujourd'hui de réaliser que nous avons le choix de nourrir le positif en nous ou de nourrir le négatif. Le plus fort sera celui que l'on nourrira le plus !

On se demande toujours ce que va nous réserver l'avenir en se basant sur ce que nous avons vécu dans le passé. On vit avec la colère d'hier et la peur de demain.

Et si on imaginait que tout se crée dans le présent ?

Peut-être, comme je l'ai longtemps fait, fais-tu tes choix en fonction des événements extérieurs. Tes actions ne sont que réactions aux boulets que tu reçois de toutes parts.

Je te propose aujourd'hui de t'asseoir, de respirer calmement, de penser à un moment de ta vie au cours duquel tu as ressenti un bonheur extrême, une joie intense.

Où étais-tu ? Avec qui étais-tu ? Comment te sentais tu ?

Souviens-toi de cette joie, et retrouve là maintenant, dans ton cœur, dans ton corps, dans chacune de tes cellules.

Oublies tout le reste, revis cette joie. C'est bon, respire cette joie.

Laisse couler quelques larmes si tu veux, on l'a tous fait.

Prends une grande respiration et emmène un peu de cette joie dans ton cabinet ce matin. Mets un sourire sur tes lèvres en ouvrant la porte car ce que tu fais dans la vie résonne dans l'éternité.

Je te souhaite une très belle journée et à demain naturellement.

Catherine Rossi

