

PODCAST 3

Date d'envoi : mercredi 1 à 5 :00

Titre : Pourquoi s'inquiéter?

Pour écouter

« Pourquoi s'inquiéter ? »

[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 troisième 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 !

Il m'arrive d'avoir des périodes de grandes colères que je cache sous des airs de bienveillance ou de fausses joies. Mais personne n'est dupe surtout pas mon assistante. Alors à un moment, je me mets un coup de pied où je pense et je me dis « stop, arrête de ruminer, de croire que tout le monde est contre toi, arrête de faire ta petite victime » et là je repense à la sagesse de Marc Aurel : « Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre ».

Alors je te pose la question : as-tu un problème dans ton cabinet ? Si tu réponds « non », alors pourquoi t'inquiéter ?

Si tu réponds « oui », alors je te pose une 2^e question. Peux tu faire quelque chose pour résoudre ce problème ? si tu réponds « oui » c'est qu'il y a une solution, alors pourquoi t'inquiéter. Si tu réponds « non » et bien pourquoi t'inquiéter ?

Lorsque l'on se trouve devant un problème pour lequel nous ne pouvons rien faire, un problème sur lequel nous n'avons aucun pouvoir, nous avons

le choix de le fuir pour ne plus y être confronté. En fonction du problème, une des options est donc peut être de changer de métier.

Un autre choix est de l'inclure dans une donnée du paysage, car malgré tout, ce problème est inférieur à tous les autres bénéfiques que l'on peut trouver dans notre profession.

Je te propose donc aujourd'hui d'ignorer ce problème, d'arrêter de le nourrir et de te focaliser sur tout ce que tu trouves de positif dans ton cabinet et dans ton activité.

Comme le dit Earl Nightingale, « Ta vie devient ce à quoi tu penses le plus souvent » !

Je te souhaite une belle journée et à demain naturellement !

Catherine Rossi

