



Votre corps crie, écoutez-le...

Comme d'autres parties du corps, le cœur peut nous envoyer des messages. Pour ma part, ce message a pris la forme d'une péricardite. C'est une inflammation de la membrane qui entoure le cœur. Or, en médecine chinoise, le méridien du péricarde est directement associé à la joie... Quels enseignements tirer de ce message ?

Les points clés à retenir :

#1 PORTER ATTENTION À SON COEUR

Adopter une vision holistique de l'être humain, c'est prendre conscience que nous ne sommes qu'Un. Le corporel, l'émotionnel, le mental et le spirituel sont intimement liés. Prenez le temps de vous reconnecter à vos sensations. Respirez calmement et portez votre attention sur votre cœur : quel est son rythme ? ressentez-vous des tensions dans cette zone ?

#2 PORTER ATTENTION À SES ÉMOTIONS

On peut facilement sombrer dans un univers émotionnel sombre. A force de trop travailler, de subir uniquement les contraintes du quotidien, d'avancer vers ses objectifs en mode robot... on oublie l'essentiel. Faites chaque jour votre "tour météo" : comment vous sentez-vous ? Quelles émotions vous traversent ? où se manifestent-elles ?

#3 REMETTRE DE LA JOIE DANS SA VIE

Se reconnecter à sa joie et à son élan de vie est essentiel et c'est à la portée de chacune. Il s'agit de porter intentionnellement son attention sur les choses qui éveillent ce sentiment. Prenez le temps de revenir à des choses simples. Profitez des instants que vous offre la vie : savourez vos repas en conscience, contemplez la nature et la beauté qui vous entourent.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?



MES NOTES :

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

