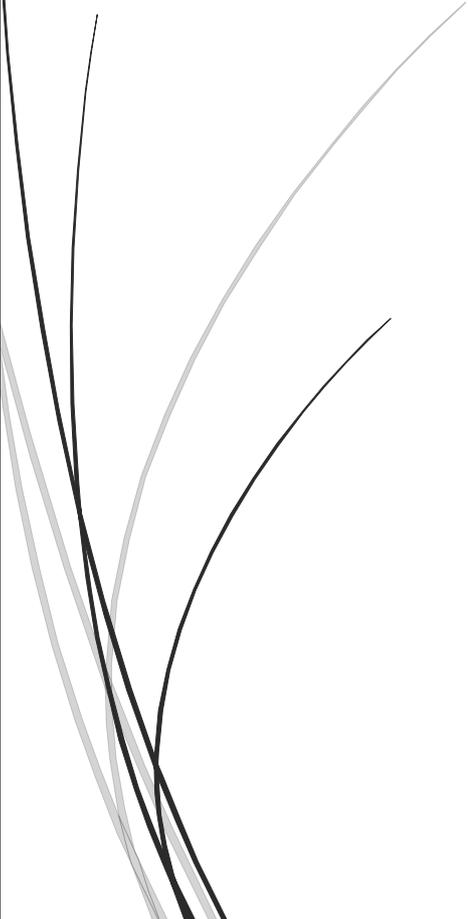




7 CLÉS POUR UNE VIE ZEN ET HEUREUSE



Yannick
WWW.ZENERGISEZVOUS.COM

TABLE DES MATIERES

COMMENT DIMINUER SON STRESS..... 5

Bon ou mauvais stress ?	5
Le « bon » stress	6
Le « mauvais » stress	6
Les effets du stress	8
Comment diminuer son stress ?.....	8
Relaxez-vous !	8
Pour aller plus loin.....	10

UNE MEILLEURE ALIMENTATION..... 11

Pourquoi une alimentation plus saine va vous changer la vie ?	11
10 astuces pour une bonne intelligence alimentaire	13
1. Boire suffisamment :	13
2. Privilégier les « bonnes graisses » :.....	14
3. Augmenter drastiquement la portion de légumes :	15
4. Diminuer la quantité de sucre blanc consommé	15
5. Faire attention à sa consommation de produit laitier :.....	15
6. Recommencer à cuisiner et bannir les plats préparés :.....	15
7. Manger bio local et de saison :	16
8. Privilégier du chocolat noir (80 %) ou des fruits secs oléagineux pour un petit snack.	16
9. Manger lentement :.....	16
10. Se faire une belle assiette :	17

Un premier pas...	17
-------------------	----

COMMENT TROUVER VOTRE DIRECTION DE VIE ? . 18

L'importance d'avoir une direction de vie	19
Choisir son objectif général ou direction de vie ?	20
Comment définir un objectif de vie fort et qui perdure dans le temps ?	21
Une astuce pour rester motivé sur le long terme.	21

L'IMPORTANCE D'UN BON SOMMEIL 23

Les 10 astuces pour mieux dormir !	24
1. La lumière :	24
2. La température :	24
3. Votre chambre est un lieu sacré :	25
4. Votre lit :	25
5. Les sons :	25
6. Les odeurs :	25
7. Les programmations inconscientes :	26
8. Manger tôt :	26
9. Respectez votre horloge interne :	26
10. Se vider l'esprit :	27

TRAVAIL DU CORPS..... 28

La marche	28
Les bienfaits de la marche :	28
10'000 pas	29
Faire une activité sportive	29
Quelle activité pratiquer ?	30
Quelle quantité de sport faire ?	30
Seul ou non ?	31

VIVRE L'INSTANT PRÉSENT..... 32

Ce que vous ratez au quotidien !.....	33
Comment pratiquer l'observation sensorielle :	34
Relaxez-vous.....	35
Ouvrez les yeux !	35
Pouvez-vous entendre le battement d'aile d'un papillon ?	36
Vous sentez ça ?	37
Et le toucher alors ?	38

DÉPASSEZ VOS PEURS..... 39

Je distingue deux types de peurs différentes :.....	39
Comment repousser ses limites et casser sa routine ?.....	41
La routine oui, mais à petites doses.....	42
Faites un pas en avant !.....	42
Un exercice pour se challenger et sortir de sa routine.	44
Passez à l'action !	44
Un challenge par semaine	45
Comment faire si vous avez peur de réaliser votre challenge ?	45
Affronter ses peurs 1x, 2x, 5x, 10x, 100x, 1000x... ..	47

UN PAS APRÈS L'AUTRE..... 48

COMMENT DIMINUER SON STRESS

C'est un des plus grands maux de notre époque actuelle. Le stress nous touche pratiquement tous...

Stress professionnel, environnemental, familial, personnel, technologique, les sources de stress sont aussi multiples que néfastes.

Avec tout cet excès de stress, il serait facile de penser que c'est la sensation à éviter à tout prix. Que toutes les formes de stress sont néfastes et qu'il faut les bannir de notre vie...

Est-ce si simple ? N'existe-t-il qu'une seule et unique forme de stress ?

Nous allons décortiquer tout ça ensemble et je partagerai ensuite un outil pour pouvoir vous relaxer et diminuer le stress ainsi que ses effets sur votre corps...

BON OU MAUVAIS STRESS ?

Il existe plusieurs formes de stress. Certaines vous permettent de vous motiver, de vous donner l'énergie nécessaire à réussir des tâches ou accomplir une excellente performance dans un domaine. D'autres formes de stress sont nocives, elles diminuent votre immunité, baissent votre faculté de réflexion ou créent de l'inflammation dans votre corps...

Pour simplifier nous allons séparer le stress en deux groupes. Le « bon » et le « mauvais » .

Le « bon » stress

Nous avons tous déjà vécu cette forme de stress : avant de rentrer dans une salle d'examen, avant de parler en public, lorsque l'on attend la dernière minute pour rendre un dossier et qu'il reste encore beaucoup à faire, lors d'un premier rendez-vous avec notre coup de foudre, etc.

Cette forme de stress est tout à fait normale et il serait aberrant de vouloir lutter contre. Premièrement, vouloir faire disparaître *cette* forme de stress est pratiquement impossible à moins de vouloir devenir un robot sans aucune émotion (ce n'est pas le but de ce dossier, désolé Robocop). De plus, ce stress n'est pas néfaste en quantité modérée !

C'est ce stress qui va vous permettre de donner le meilleur de vous-même, qui va vous motiver, vous garder vigilant et attentif quand vous en avez besoin. Acceptez-le, sans vous laisser totalement envahir par celui-ci, mais simplement comprenez qu'il est là pour vous booster, puis ensuite focalisez votre attention sur votre objectif ou la tâche que vous devez réaliser.

Cette forme de stress n'étant que passagère, le corps peut récupérer et se relaxer ensuite sans que cela ne soit destructeur.

Le « mauvais » stress

Voilà le stress qu'il est important de diminuer autant que possible. Stress dû à un traumatisme, anticipation négative, stress permanent...

Si vous êtes stressé la majorité du temps, consciemment ou inconsciemment, votre corps et votre esprit ne peuvent pas se reposer et récupérer. Vous êtes dans un état permanent de tension et d'inflammation. Il n'y a rien de mieux pour avoir des problèmes de santé.

On remarque que cette forme de stress est souvent axée sur des événements passés ou futurs.

Pour le futur, vous trouverez toutes les formes d'anticipation négative construites par le cerveau.

Si, si, vous savez quand vous pensez à tout ce qui pourrait se passer d'horrible en prévision d'une situation et que même l'attaque de zombies est une option probable.

Finalement, soyons honnêtes, en général ça se passe très bien et on a stressé pendant des jours, voire des semaines avant, pour rien...

Dans ces mauvais stress, on trouve également les formes de PTSD ou de traumatismes qui même inconsciemment vous gardent dans un état d'hyper vigilance constant. L'état de vigilance est tout à fait normal quand il est passager, mais vous n'êtes pas fait pour y rester longtemps... Pour cette forme de stress, il est important de vous faire accompagner afin de régler la source du problème et pas uniquement ce symptôme c'est le meilleur moyen de le dépasser.

En résumé les formes de stress négatives sont celles qui durent dans le temps trop longtemps. Vous êtes constamment soumis à du stress et vous n'avez pas le temps de faire redescendre la pression afin de vous reposer.

LES EFFETS DU STRESS

Voici une liste pour vous permettre de comprendre les effets du stress sur votre corps et votre esprit :

- *Inflammation du corps*
- *Performance diminuée*
- *Fatigue chronique*
- *Perturbation du sommeil*
- *Douleurs*
- *Trouble de la mémoire*
- *Hyperémotivité*
- *Etc.*

COMMENT DIMINUER SON STRESS ?

Pour ne plus être l'esclave de votre stress, le mieux serait de travailler sur la source de votre stress en vous posant la question :

« Pourquoi suis-je toujours stressé ? »

Si vous connaissez l'origine de vos maux, pouvez-vous régler (intervenir sur...) ce facteur ? Le mieux est de se faire accompagner par un coach professionnel qui vous permettra de définir le « pourquoi » et vous guidera vers une meilleure gestion de votre stress.

Néanmoins, avant de comprendre la source de votre stress nocif, il existe des exercices pour vous permettre de vous donner un peu de répit et de prendre enfin un peu de temps pour souffler et vous relaxer...

Relaxez-vous !

Dans cet esprit-là, voici un outil de relaxation très efficace, pour vous permettre de vous détendre et de diminuer votre stress.

Préparation :

- *Trouvez un endroit calme*
- *Planifier 15 à 20 min pour la pratique de l'exercice*
- *Assez-vous confortablement sur une chaise ou sur un Zafu (coussin de méditation)*
- *Voilà c'est tout !*

Pratique :

Vous pouvez cliquer ici pour télécharger la séance de relaxation accompagnée qui vous accompagne dans l'exercice ci-dessous.

Asseyez-vous confortablement sur votre chaise ou votre Zafu... Placez vos mains sur vos genoux. Ne croiser ni les jambes ni les bras.

Fermez les yeux et concentrez-vous simplement sur votre respiration. Votre respiration est basse et ventrale. Inspirez et expirez par le nez.

Imaginez comme une paille qui part de votre nez et qui envoie l'air directement dans votre ventre. Votre ventre devrait se gonfler et se dégonfler au rythme de vos respirations.

Imaginez que tous vos muscles se relaxent et se détendent. Vos épaules se relâchent. Continuer de respirer ainsi et de simplement vous relaxer durant environ 3 à 5 min.

Ensuite, venez placer vos mains sur votre ventre l'une sur l'autre. Vous allez imaginer que sur chaque expiration vous faites grossir une boule lumineuse et chaude dans votre ventre. La boule est chaude agréable et orangée.

Sur chaque expiration, elle devient plus lumineuse et plus concentrée.

Ensuite, toujours sur l'expiration, faites-la se déplacer dans votre corps. Imaginez qu'elle se dirige là où vous le souhaitez. Faites-la se diriger vers les endroits où vous sentez que vous avez des

douleurs ou que vous êtes particulièrement tendu. Toute cette partie prend environ 10 minutes.

Pour finir, ramenez la boule dans votre ventre. La dernière chose à faire est de visualiser la boule qui irradie dans tout votre corps. Elle se décompose pour se propager dans tout votre corps.

Une fois la boule disparue, prenez quelques respirations pour simplement ressentir votre état actuel. Notez les différences mentalement et profitez de votre état de relaxation.

Ouvrez les yeux...

Cet exercice peut être fait quand vous le souhaitez. J'aime beaucoup le faire quand je rentre chez moi après une grosse journée ou juste avant d'aller me coucher...

POUR ALLER PLUS LOIN...

Nous avons vu comment relâcher un peu la pression quand vous en avez besoin et envie, mais si vous le souhaitez j'ai aussi écrit un article sur le blog pour vous permettre de rester zen en toute situation grâce aux déclencheurs mentaux !

C'est un outil très puissant si vous souhaitez encore mieux gérer votre stress ! [Lire l'article.](#)

UNE MEILLEURE ALIMENTATION

L'alimentation est un sujet qui me touche particulièrement, je reviens de loin comme on dit...

Quelques années en arrière j'ai dû affronter un grand nombre de problèmes liés à mon alimentation : Migraines atroces, prise de poids, fatigue, mauvaise image de moi, santé fragile, etc. Tous mes soucis n'étaient pas uniquement dus à l'alimentation, mais à un déséquilibre général on est d'accord. Néanmoins, l'alimentation est un des axes que j'ai exploré et qui m'a permis de très nettement améliorer mon équilibre de vie.

J'ai ainsi pu perdre du poids, diminuer mes migraines, améliorer mon système immunitaire, etc. Sans cette reprise en mains de ce que je mettais dans mon assiette, je n'en serai pas là aujourd'hui, croyez-moi. ;)

POURQUOI UNE ALIMENTATION PLUS SAINE VA VOUS CHANGER LA VIE ?

Avant de découvrir tous ces réflexes pour commencer à manger plus sainement, il me semble que l'on peut se poser une question... Pourquoi avoir une meilleure alimentation ?

Il est difficile de répondre par une phrase toute faite à cette question... Je dirais qu'il existe plusieurs réponses qui correspondront à plusieurs personnes.

Certains veulent changer d'alimentation pour améliorer ou pallier des problèmes de santé :

- *Maladie*
- *Douleurs chroniques*
- *Fatigue*
- *Problèmes cardiovasculaires*
- *etc.*

Pour d'autres, il s'agit de prendre soin de leurs corps de manière préventive :

- *Vieillesse*
- *Performance*
- *Stabilisation du poids*
- *etc.*

La raison peut également être éthique :

- *Prendre soin de la planète*
- *Surconsommation*
- *Condition de production non respectueuse*
- *etc.*

Mais aussi pour améliorer :

- *L'aspect physique*
- *Les performances physiques et mentales*
- *L'humeur*
- *Le cerveau*
- *L'énergie*
- *Et sûrement d'autres que j'ai oubliés.*

Chaque personne aura sa/ses raisons d'avoir une meilleure intelligence alimentaire. Quelle que soit cette raison, le fait de

modifier son alimentation et de commencer à y faire attention peut avoir un impact sur tous ces aspects de votre vie. Je pense que l'alimentation est au centre de beaucoup de problématiques de notre temps. L'alimentation est donc un excellent levier d'évolution.

10 ASTUCES POUR UNE BONNE INTELLIGENCE ALIMENTAIRE



1. Boire suffisamment :

Lorsque je dis boire en quantité suffisante, je veux évidemment parler d'eau ou de thé qui sont à ma connaissance les deux seules boissons à privilégier lorsque l'on parle d'hydratation. L'alcool, les sodas, les jus de fruits, etc. ne sont pas des liquides que l'on boit quand « on a soif », mais plutôt des plaisirs.

Pour un adulte, on considère qu'il faudrait boire environ 2L d'eau par jour (à consommer en plus de l'eau que l'on trouve dans notre alimentation). Une bonne indication pour surveiller si vous buvez assez ou non, c'est de regarder la couleur de ses urines (si, si tout le monde trouve ça intéressant et glamour !).

- *Trop foncé et odorant : il faut boire plus*

- *Trop clair voir transparent : peut-être que vous avez forcé sur la bouteille... d'eau*
- *Jaune canari ou jaune paille (même le pipi ça peut être classe) : votre hydratation est bonne.*

Les risques d'une mauvaise hydratation :

- *Maux de tête chroniques (voir même migraine),*
- *Mauvais fonctionnement des reins*
- *Constipation*
- *Fatigue*
- *Mauvaise haleine*
- *Etc.*

L'eau c'est la vie, buvez !

2. Privilégier les « bonnes graisses » :

Pendant très longtemps, nous avons fait la chasse au gras, mais voilà notre corps à besoin de graisse pour fonctionner correctement ! Elles sont indispensables à notre cerveau et même à la perte de poids (oui !) contrairement au sucre qui lui favorise la prise de poids elles peuvent même réduire l'inflammation.

De bonnes sources de graisses :

- *Huile d'olive extra-vierge*
- *Huile de coco*
- *Fruits secs oléagineux*
- *Beurre d'amande (faite attention à celui que vous choisissez on trouve de tout)*
- *Petits poissons gras (maquereaux, sardine, etc.)*
- *Avocats*
- *Etc.*

3. Augmenter drastiquement la portion de légumes :

Les légumes sont la base de notre alimentation. Il en existe des variétés incroyables (non, les tomates, les concombres, les courgettes et les poivrons ne sont pas les seuls !) Une bonne moitié de votre assiette est un bon repère.

Variez les couleurs de vos légumes, c'est un bon moyen simple de diversifier les nutriments que vous apporte votre repas. En effet, chaque couleur de légumes apporte son type de nutriment (je simplifie, mais le but de cet article c'est de vous donner des clés simples pour avoir une alimentation plus saine).

4. Diminuer la quantité de sucre blanc consommé

Le sucre est un des aliments qui fait le plus de ravage sur notre santé et que l'on consomme en quantité bien trop grande (soda, gâteaux, glace, etc.). Pour en savoir plus j'ai fait un article complet sur « le démon blanc » vous pouvez [le lire en cliquant ici](#).

5. Faire attention à sa consommation de produit laitier :

Une grande partie de la population digère très mal le lait de vache. Intolérances et allergies liées au lait sont monnaie courante. Peut-être que vous l'êtes également sans le savoir. Boutons, problèmes de digestion, rhume chronique sont quelques-uns des symptômes qui peuvent vous mettre la puce à l'oreille.

De plus, le lait industrialisé peut parfois être de qualité douteuse et contenir un grand nombre de produits ajoutés qui ne sont pas forcément des plus bénéfiques pour votre santé. Je ne parle même pas des liens avec le diabète de type 1.

6. Recommencer à cuisiner et bannir les plats prêts faits :

Choisissez ce que vous mettez dans votre assiette en cuisinant un maximum de choses. Plus les produits sont basiques moins les risques que des produits inutiles soient ajoutés pour lier, conserver, ajouter du goût, de la couleur, etc. sont élevés.

Cuisiner c'est renouer avec sa consommation de nourriture, prendre le temps et non plus se goinfrer de tout ce qui nous passe par la main.

Je ne vous dis pas de faire des plats qui demandent 6 h de préparation tous les jours, mais faire quelques légumes variés avec un bout de poisson par exemple ne demande pas un temps incroyable non plus.

7. Manger bio local et de saison :

Lorsque vous choisissez vos produits, essayez de regarder un peu les provenances, les conditions de production. Demandez-vous aussi, si nous sommes dans la saison et où ce joli fruit est sensé pousser naturellement.

Manger de saison diminue significativement les risques de pollution aux pesticides et autres. Manger local permet également de faire un geste pour la planète non négligeable ! En plus les produits locaux sont souvent de bien meilleure qualité et bien plus savoureux.

8. Privilégier du chocolat noir (80 %) ou des fruits secs oléagineux pour un petit snack.

Lorsque l'on commence à manger de manière plus saine l'un des moments le plus difficile, c'est lorsque l'on a un petit creux entre les repas. En général c'est le moment où l'on va se jeter sur un snack bien sucré. Le must pour éviter ça c'est d'avoir avec soi un peu de [chocolat noir](#) ou des fruits secs oléagineux. Sain et tellement bon !

9. Manger lentement :

Dans une société où tout va vite et où le stress fait partie du quotidien, la tentation de répercuter ce comportement sur notre manière de manger est très facile. Laissez votre corps sentir la sensation de satiété. Cette sensation n'arrive qu'au bout de

20 min. Le fait de manger lentement permet également de prendre conscience de ce que l'on mange et donc d'en profiter réellement.

Une autre chose excellente, c'est de ne remplir notre estomac qu'au 2/3 environ et non complètement. Vous éviterez ainsi sûrement le coup de fatigue qui vient après le repas.

10. Se faire une belle assiette :

Une belle assiette avec des couleurs est beaucoup plus agréable à consommer et donc sera bien plus appréciée ! Manger sain c'est aussi se faire plaisir et avoir une belle assiette devant nous donne tellement plus envie de prendre soin de soi.

UN PREMIER PAS...

Comme je vous l'ai dit, j'espère qu'avec ces premières astuces vous pourrez commencer à prendre en main votre alimentation et voir les premiers bénéfices d'une alimentation plus équilibrée et intelligente ! Gardez en tête qu'il n'existe pas un type d'alimentation absolu qui correspond à tout le monde. L'alimentation est un voyage et une découverte où vous pourrez étendre vos connaissances petit à petit et trouver ce qui vous correspond !

N'hésitez pas à vous faire accompagner dans ces changements alimentaires par des personnes ayant plus d'expérience ou de connaissance dans le domaine. Il est parfois difficile de reprendre son alimentation en main tout seul, mais croyez-moi c'est un chemin vraiment intéressant et les effets bénéfiques que vous en retirerez sont incroyables.

Vous pouvez également [me contacter directement](#) si vous souhaitez aller plus loin et faire un bilan de votre alimentation en fonction de vos objectifs. Je me ferai un plaisir de vous accompagner et de vous conseiller via une consultation d'évaluation Skype gratuite.

COMMENT TROUVER VOTRE DIRECTION DE VIE ?

Imaginez, vous êtes au milieu d'une immense forêt. Autour de vous, les arbres dominent votre champ de vision. Il n'y a pas de chemin tracé et les directions sont difficiles à trouver. Les arbres se ressemblent, impossible de vous orienter correctement...Vous êtes perdu...

Si vous avez déjà vécu cette sensation, vous savez à quel point elle peut être angoissante. Être perdu et seul est un sentiment vraiment désagréable et pour ma part, c'est un sentiment que j'ai dû affronter plusieurs fois dans ma vie. Je parle là d'être perdu, mais pas dans une forêt, je me suis perdu dans ma vie. On ne sait plus où on va, quelle direction prendre, ce qui nous passionne, ce que l'on veut faire, etc.

D'où vient ce sentiment d'être totalement perdu ou de tourner en rond ? Généralement, il vient du fait que l'on a perdu de vue sa « direction de vie » (rêves, passions, raisons de vivre...), cet objectif global qui définit notre direction générale et qui colore nos choix et nos actions. Il est temps de se recentrer !



L'IMPORTANT D'AVOIR UNE DIRECTION DE VIE

J'aime beaucoup l'exemple de la forêt pour parler de la vie, car la vie c'est un peu comme une immense forêt où il est difficile de s'orienter.

Une erreur que l'on peut souvent faire lorsque l'on se déplace en forêt c'est de se diriger sur de courtes distances. C'est-à-dire que l'on voit un arbre à dix mètres et l'on décide d'aller jusqu'à lui. Une fois l'arbre atteint, on en voit un autre et l'on avance jusqu'à ce deuxième arbre. Ensuite légèrement à gauche il y'a une rivière alors on se dirige par là-bas. Résultats : on a très vite fait de tourner en rond et de revenir au point de départ.

Dans la vie, c'est pareil. Si on se focalise uniquement sur des objectifs à courts termes il est facile de se perdre et de tourner en rond. On se distrait sur des objectifs parasites qui nous empêchent de réaliser nos vrais rêves...

Pour atteindre ses rêves, il est important d'avoir sa direction de vie en tête et de rester focalisé. C'est comme une boussole qui sert à s'orienter dans la forêt. On choisit une direction générale (nord par

exemple) et on sait qu'on avance en gardant un cap général. On évite ainsi de se perdre et de tourner en rond...

CHOISIR SON OBJECTIF GÉNÉRAL OU DIRECTION DE VIE ?

Maintenant que vous avez compris l'importance d'avoir une « direction de vie », comment faire pour trouver son rêve, son but, sa direction, si vous n'en avez pas encore ?

Il en existe plein de méthodes différentes pour faire le tri dans vos passions, vos envies, vos compétences, etc... Une méthode que je trouve géniale pour commencer à y voir plus clair est celle de **l'Ikigai**. Concept japonais que j'ai décrit en détail dans un article complet. [Cliquez ici pour le lire et trouver votre propre chemin de vie.](#)



Quand je vous parle d'objectif global, je ne veux pas dire que vous allez forcément trouver le but ultime de votre existence, mais plutôt la direction dans laquelle vous souhaitez vous diriger actuellement. Votre vie va évoluer avec le temps et vos objectifs le feront aussi.

COMMENT DÉFINIR UN OBJECTIF DE VIE FORT ET QUI PERDURE DANS LE TEMPS ?

Une fois votre objectif général trouvé, il est important de lui donner une forme structurée qui vous permettra de l'atteindre plus facilement. L'idéal c'est d'avoir **un objectif SMART** (spécifique, mesurable, actif, réalisable et temporel) pour apprendre à définir un objectif SMART, allez voir [ma vidéo](#) qui vous donnera toutes les étapes pour définir un bon objectif.

Il est très important d'avoir un objectif clair, vous pourrez ainsi y revenir régulièrement afin de vous recentrer et vous refocaliser. C'est comme regarder une boussole de temps en temps afin de ne pas trop dévier de son cap. On est humain et un humain, ça ne marche pas très droit...

UNE ASTUCE POUR RESTER MOTIVÉ SUR LE LONG TERME.

Une dernière chose vraiment efficace que vous pouvez faire afin de rester motivé et focalisé sur votre rêve, c'est de faire un panneau de motivation.

Il s'agit d'un espace que vous allez dédier à votre « direction de vie ». Un bout de mur, un cadre, un fond d'écran sur votre ordinateur, etc.

L'idée c'est de mettre des photos ou des phrases qui vous motivent et qui sont en rapport avec votre objectif. Par exemple, si quelqu'un rêve de parcourir le monde en voilier, il est intéressant de mettre des photos de bateaux, des îles que l'on souhaite visiter, des personnes qui ont réalisé ce rêve et vous inspirent ou même de petites phrases du type « si je reste focalisé sur mon objectif, je naviguerai sur ces eaux », etc...

Faites-vous un petit espace qui vous inspire et vous motive à atteindre votre rêve.

Avec toutes ces astuces, il ne vous reste plus qu'à choisir une direction, prendre votre boussole et faire un pas après l'autre afin de vous rapprocher jour après jour de votre rêve !

L'IMPORTANT D'UN BON SOMMEIL

Le sommeil est essentiel à tout être humain. Plus qu'essentiel, il est vital. Le record mondial de privation de sommeil est détenu par un étudiant de 17 ans qui en 1965 est resté 11 jours sans dormir. Il a néanmoins suffi de quelques jours avant qu'apparaissent une irritabilité et une paranoïa légère. Sans aller battre des records, un manque de sommeil, même léger, va diminuer les capacités cérébrales et motrices. Il devient par exemple dangereux de conduire, car les réflexes sont très nettement ralentis. Des symptômes de stress renforcé, d'irritabilité, de perte de patience et de concentration sont très rapidement observés.

Dormir est important et bien dormir peut vous changer la vie ! Voyons ensemble comment vous pouvez, grâce à 10 astuces simples et efficaces, enfin passer des nuits reposantes et sereines.



LES 10 ASTUCES POUR MIEUX DORMIR !

1. La lumière :

Une heure avant d'aller vous coucher, essayez de diminuer les sources lumineuses en tamisant la lumière petit à petit. Évitez également les sources de lumière bleue par exemple les tablettes, smartphones, ordinateurs, TV, etc... Ce type de lumière trompe le cerveau en lui rappelant la lumière du soleil, ce qui lui fait croire qu'il n'est pas l'heure de dormir. Lorsque vous dormez, c'est la même chose. Il est important d'éteindre un maximum de sources lumineuses telles que les LEDs des appareils électroniques.

Privilégiez les volets ou des rideaux très opaques afin de ne pas laisser la pollution lumineuse extérieure (de plus en plus présente) perturber votre sommeil. Un masque pour les yeux fonctionne également très bien.

Vous vous demandez peut-être pourquoi la lumière est si nocive pour notre repos ? C'est une excellente question.

La raison principale est que votre cerveau pour vous endormir va créer une hormone qui est la mélatonine. Ce processus de création apparaît lorsque le cerveau pense qu'il fait nuit. Il est donc synchronisé avec le soleil. Malheureusement de nos jours nous sommes confrontés à différentes lumières à toute heure de la journée. Le cerveau est trompé et ne parvient plus à définir correctement quand commencer son processus de création de mélatonine et ainsi vous mettre en condition pour aller vous coucher.

En résumé créez-vous un cadre lumineux facilitant, dès le coucher et durant toute la nuit.

2. La température :

La température idéale de votre chambre sera de 20°. Naturellement lors de l'endormissement le corps baisse sa température interne et

tout ce qui l'empêchera de le faire (pièce trop chaude, digestion, couverture trop épaisse, douche ou bain trop chaud, etc.) va avoir tendance à perturber et freiner votre processus naturel d'endormissement.

3. Votre chambre est un lieu sacré :

La pièce qui vous sert à dormir doit être un lieu de calme, de sérénité et idéalement ne servir qu'à dormir, méditer ou faire des câlins. Ce n'est pas l'endroit où l'on commence des discussions difficiles avec son conjoint, où l'on se dispute et ce n'est également pas un lieu de travail. Votre chambre est votre lieu de repos, préservez-le.

4. Votre lit :

Réfléchissez, c'est un endroit où vous passez un temps considérable (en moyenne 8h par jour). Il est donc important qu'il soit de qualité. Investissez dans une literie qui vous convient et de bonne qualité. Après tout, c'est un investissement que vous allez vite amortir en qualité de vie et de votre bien-être.

5. Les sons :

Au même titre que les pollutions lumineuses, les bruits trop forts ou désagréables vont vous empêcher de dormir correctement. Cela n'est pas une surprise. Un ennemi plus fourbe est le bruit trop léger pour vous réveiller, mais suffisant pour que vous le perceviez inconsciemment lors de votre sommeil. Ce bruit peut nettement diminuer la qualité de votre repos, même s'il ne vous réveille pas. Vous aurez l'assurance, d'avoir le lendemain, une impression d'avoir mal dormi et de ne pas être reposé. Pour éviter cela, veillez à dormir dans un environnement calme avec le minimum de bruit.

6. Les odeurs :

En général, quel que soit le sens, il est important de le chouchouter pour éviter de l'agresser. En ce qui concerne les odeurs, il est

possible d'aider votre sommeil en offrant à votre odorat un doux parfum d'huile essentielle. Essayez la lavande qui est reconnue pour ses bienfaits sur le sommeil. Mettre quelques gouttes sous l'oreiller fait des miracles...

7. Les programmations inconscientes :

Le soir, environ 30 minutes avant de vous coucher, favorisez des activités relaxantes et sereines. À surtout éviter, les activités violentes qui vont, sans que vous vous en rendiez compte, « colorer » votre nuit. C'est-à-dire que votre cerveau va transformer ces informations et les restituer sous forme de rêves plutôt désagréables. Personnellement, je préfère rêver d'une belle île paradisiaque en bonne compagnie que d'une course effrénée pour sauver ma vie d'un tueur psychopathe à mes trousses. Cela étant, je ne juge pas, chacun son truc !

8. Manger tôt :

L'idéal est de manger 3 à 4 heures avant d'aller vous coucher. De plus, manger léger facilitera votre endormissement. En effet, un repas trop riche ou contenant trop de protéines sera difficile à digérer, ce qui aura pour conséquence d'élever la température interne de votre corps. Nous avons vu lors du point sur la température que c'est à éviter.

9. Respectez votre horloge interne :

Il y a des moments dans la journée où nous sommes naturellement plus enclins à dormir que d'autres. Cela est dû à nos rythmes circadiens et homéostatiques internes. Par exemple pour la majorité des personnes un de ces moments magiques apparaît entre 22h et 23h. Si vous le ratez, il vous faudra attendre environ le temps d'un cycle de sommeil au minimum. Soit 90 minutes pour bénéficier à nouveau d'un moment similaire. Entre 22h et 23h est donc un moment idéal pour un endormissement rapide et efficace.

10. Se vider l'esprit :

Si vous êtes comme moi, ce qui m'empêche le plus souvent de dormir est d'avoir 1000 choses en tête qui tournent et retournent... Des idées, des choses à faire, des interrogations, etc. Quand ça arrive, dormir devient une vraie lutte avec soi-même...

Heureusement, il existe une parade. Mettre vos pensées sur papier ! Prenez une feuille de papier et notez toutes les idées qui vous viennent, mais vraiment toutes. Puis lorsque vous n'aurez plus aucune idée et que vous n'arriverez plus à écrire quoi que ce soit, allez-vous coucher. Vous pouvez garder cette feuille à côté de vous au cas où une idée apparaîtrait à nouveau. Cela marche aussi si ça vous arrive en pleine nuit. Si vous voulez éviter d'allumer la lumière pour écrire, l'enregistreur audio sera votre meilleur ami.

Dormez dans un climat et un contexte favorisant un sommeil calme et de qualité. Vous passerez des nuits beaucoup plus reposantes et régénérantes c'est garanti !

TRAVAIL DU CORPS

Un point très important que je souhaite aborder avec vous c'est le fait de bouger !

Tout comme l'alimentation ce dernier point a pour but d'avoir un corps fort, résistant et en bonne santé.

Dans le monde actuel, nous avons tout à portée de main et notre mode de vie sédentaire n'est pas du tout adapté à notre physiologie.

LA MARCHÉ

Saviez-vous que nous sommes faits pour marcher 25km par jour environ ? Oui 25km... Qui aujourd'hui marche cette distance quotidiennement ?

Même sans aller jusqu'à 25km, le minimum pour être en bonne santé serait de 10'000 pas, par jour minimum ! Là on est sur quelque chose de réalisable avec un peu d'organisation ☺

Donc pour un corps en bonne santé le premier point important c'est de marcher !

Les bienfaits de la marche :

- *Améliore la santé cardiaque*
- *Aide à la perte de poids*
- *Améliore la circulation sanguine*

- *Renforce le système immunitaire*
- *Réduis le stress*
- *Boost la mémoire*
- *Et bien d'autre bénéfice...*

10'000 pas

Au début pour vous motiver, utilisez le podomètre de votre smartphone ou acheter en un petit (on en trouve partout pour vraiment pas cher). Cet outil va vous permettre de suivre votre objectif de 10'000 pas par jours. Si vous n'y arrivez pas au début, commencez par un objectif de 5'000 et augmentez petit à petit.

Pour y arriver essayez de prendre les transports publics et de descendre 1 ou 2 arrêts avant votre lieu de destination. Évitez la voiture pour de courtes distances et favorisez vos pieds (ça coûte moins cher et la planète vous le rendra).

Si 10'000 est un objectif trop facile pour vous, alors augmentez tout simplement ! Marcher plus ne vous fera que du bien !

Pour encore plus de bienfaits **dûs** à la marche, essayez de faire des marches en nature, dans la forêt par exemple. Non seulement la marche sera bonne pour votre santé, mais la nature est ressourçante et calmante, il n'y a rien de mieux ...

FAIRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

En plus de la marche, pratiquer une activité sportive a des bienfaits incroyables :

- *Meilleure qualité du sommeil*
- *Diminution du stress*
- *Performances cognitives accrues*
- *Régulation du poids et de la silhouette*
- *Meilleures capacités respiratoires*

- *Augmente et maintien le capital musculaire*
- *Améliore le processus de vieillissement*

Quelle activité pratiquer ?

Quelle activité aimez-vous faire ? Voilà la réelle question qu'il faut vous poser.

À mon sens, le plus important c'est que vous fassiez quelque chose qui vous convient et que vous pratiquiez avec plaisir. Le but n'est certainement pas que chaque séance de sport soit une torture mentale, car vous la détestez...

Que vous souhaitiez faire de la danse, du foot, un art martial, du yoga, du CrossFit, de la musculation, du volley... bougez et prenez du plaisir à faire du sport !

Personnellement, j'aime combiner une activité qui favorise le renforcement musculaire avec de l'assouplissement.

Ce que je pratique :

- *Des Pilates*
- *Du Tai ji*
- *Un petit peu de yoga et d'assouplissement*
- *De la marche / randonnée*

Voilà l'équilibre qui me convient actuellement, cela ne veut pas dire que c'est celui qu'il vous faut obligatoirement, mais peut-être que cela peut vous inspirer.

QUELLE QUANTITÉ DE SPORT FAIRE ?

Je ne suis pas coach sportif donc toutes les infos que je vous donne sur le sujet sont le résultat de mon expérience personnelle. Pour moi, pratiquer environ 30-45 min par jour avec un jour de repos est

parfait. Certaines personnes voudront en faire beaucoup plus et encore une fois chacun trouvera son rythme personnel.

SEUL OU NON ?

L'avantage de pratiquer seul c'est que vous êtes libre de vous entraîner quand ça vous convient et d'adapter votre emploi du temps selon vos préférences. Le côté introspectif peut être également agréable. En revanche il peut être plus difficile de se discipliner et se motiver pour être régulier dans sa pratique.

Le fait de le pratiquer à plusieurs vous permettra de vous motiver davantage et de vous challenger ce qui peut être un très bon moteur d'évolution !

Une autre option qui, si vous en avez la possibilité est géniale, c'est de vous faire accompagner par un coach sportif. Comme pour votre évolution de vie ou mentale, être accompagné par un professionnel vous fera gagner en temps et en efficacité. Il vous accompagnera dans un programme personnalisé et fait sur mesure, vous évitera beaucoup d'erreurs et vous aidera dans le moment de difficulté. Pour moi c'est un véritable plus dans votre pratique et votre évolution.

VIVRE L'INSTANT PRÉSENT

Le passé n'existe plus...

Le futur n'existe pas encore...

Seul le présent compte.

Le présent c'est le moment où vous avez le choix et une influence sur votre vie. Mais le vivez-vous réellement ?

Si le bonheur se trouve quelque part, à mon avis il se trouve dans l'instant présent. Dans le fait de vivre chaque moment pleinement. Dans la philosophie Zen, on passe sa vie à travailler cette compétence.

Sans forcément devenir un moine Zen, vivre déjà un tout petit peu plus dans le présent peut drastiquement améliorer votre vie.

CE QUE VOUS RATEZ AU QUOTIDIEN !



Que vais-je porter demain ? Que vais-je cuisiner ce soir ? Que vais-je faire ce weekend ? Nos pensées sont constamment en train de planifier notre futur en oubliant complètement de regarder ce qui se passe dans notre présent.

On se déplace d'un point à l'autre, ne regardant que la destination, en espérant que le trajet soit le plus rapide possible. On oublie que le trajet lui aussi peut être rempli de surprises et de moments magnifiques.

La vie ne serait-elle pas plus fun si l'on profitait réellement de chaque instant qu'elle nous offre ? Ne serait-il pas plus intéressant de lever les yeux de son portable, de simplement être là, observer... Et conscient ?

Comme dit dans le « Guerrier Pacifique » (film que j'adore et que je vous conseille)

« *Il se passe toujours quelque chose* »

Alors, prenons conscience de tout ce qui se passe autour de nous, le temps d'un moment pour commencer !

COMMENT PRATIQUER L'OBSERVATION SENSORIELLE :

L'exercice qui suit, je l'ai spécialement conçu pour entraîner Dardevil (pour ceux qui ne connaissent pas : c'est un superhéros aveugle qui a développé ses autres sens à l'extrême), mais ne le répétez pas, car je risquerais d'avoir des ennuis...

Premièrement, sortez de chez vous. Trouvez un endroit agréable, relaxant si possible, plutôt naturel.

Le métro de Paris est par exemple un endroit idéal pour cet exercice. Si vous faites réellement cet exercice là-bas, je veux absolument votre retour en commentaire...



Ile de Koh Tao au sud de la Thaïlande, cadre plutôt sympa pour cet exercice

Relaxez-vous

Une fois votre lieu trouvé, le mieux est de s'asseoir et de simplement prendre quelques minutes pour vous relaxer. Pour cela, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Essayer de respirer « par le ventre ». Cette respiration est appelée « respiration ventrale ».

C'est-à-dire que c'est le ventre qui se gonfle. Cette respiration est basse et profonde...

Vous pouvez imaginer une paille qui part de votre nez jusqu'à votre ventre et qui amène l'air directement dans ce dernier.

Si vous respirez correctement vous devriez pouvoir sentir votre ventre se remplir et se vider au rythme de vos respirations.

Une fois relaxé et détendu, vous pouvez passer à la suite de l'exercice.

Prenez le temps que vous souhaitez pour chaque étape de l'exercice, mais essayez d'aller plus loin que ce que l'on peut percevoir à première vue.

Ouvrez les yeux !

Vos yeux sont ouverts ? Mais le sont-ils réellement ? Observez ce qui vous entoure, regardez les choses pour ce qu'elles sont, sans jugement.

Prenez conscience du mouvement des feuilles que le vent fait danser.

Quelles sont les différentes couleurs qui vous entourent ?

Observez le comportement des gens ou des animaux présents.

Prenez conscience de la luminosité autour de vous, sombre, lumineuse, éblouissante, etc.

Le but n'est pas de vous demander pourquoi chaque chose est comme elle est, mais simplement de contempler les détails qui vous entourent pour ce qu'ils sont.



Khao Sok National Park en Thaïlande. Un lieu extraordinaire pour faire une exploration sensorielle ! Sans doute un de mes meilleurs souvenirs...

Pouvez-vous entendre le battement d'aile d'un papillon ?

Il est temps de fermer les yeux et de laisser place à vos autres sens...

Commencez par écouter les sons de ce lieu.

Les plus forts d'abord : les gens qui parlent, les oiseaux qui chantent, le bruit d'une route ou d'une rivière.

Puis, essayez de passer derrière ce premier mur de son.

Quels sont les bruits plus faibles que vous pouvez percevoir ?

Le vent qui frémit dans les branches d'un arbre, un son étouffé à plusieurs centaines de mètres de vous, etc.

Prenez votre temps pour vraiment parcourir tout le panel auditif de votre lieu.

Vous sentez ça ?

Pour cette étape, je vous déconseille de pratiquer juste après un long footing d'été, au risque de passer un moment désagréable.

Vous allez, comme pour les sons, faire attention aux odeurs que dégage l'endroit où vous êtes assis : le parfum des fleurs, celui de l'air, des arbres, des gens, de l'eau, ainsi que toutes les autres odeurs que vous pouvez repérer.

Sont-elles légères ou fortes, agréables ou désagréables, etc.

Un sens très lié à l'odorat est le goût, essayez de percevoir le goût de l'air si vous y arrivez. Le goût peut être plus difficile à utiliser dans cette situation que les autres sens, mais essayez quand même.



Une fleur en Thaïlande (il me semble qu'elle sentait bon :p)

Et le toucher alors ?

Pour finir, vous allez utiliser le dernier de vos cinq sens, le toucher. Pour cette étape, gardez bien les yeux fermés.

Pas besoin d'aller toucher ce qui vous entoure avec les mains (certaines personnes pourraient le prendre mal...).

Simplement, sentez le vent qui caresse votre peau, sentez le sol sous vos pieds ou sous vos fesses. Fait-il froid ou chaud, humide ou sec ?

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux doucement.

Si vous avez pu percevoir toutes ces choses en prenant le temps de simplement être là, posez-vous la question suivante :

Quelles sont les choses incroyables que vous ratez au quotidien, simplement, car vous n'êtes pas présent et concentré sur ce qui se passe autour de vous à l'instant présent ?

DÉPASSEZ VOS PEURS

Vivre dans la peur ce n'est pas vraiment vivre... On rate les plus belles choses de la vie.

Je distingue deux types de peurs différentes :

La première, **c'est la peur construite par notre cerveau dit « rationnel »** (parfois il n'est pas si rationnel que ça, mais passons). Si, si vous savez cette peur qui vous dit que vous n'allez pas y arriver, que vous allez échouer, que les autres vont se moquer de vous, que vous risquez de passer par un moment d'inconfort alors surtout, il ne faut rien faire ... En général, ce type de peur vous fait imaginer tous les scénarios les plus improbables que vous pouvez imaginer et qui pourraient vous empêcher d'avancer.

Par exemple, vous voulez partir en voyage au Japon et vous ne parlez pas le japonais... La peur commence à vous envahir... Et si ne parlant pas japonais vous parlez à une personne qui est en fait un Yakuza et que vous lui manquez de respect et qu'il vous découpe en petits morceaux ! Et si je me perds dans la ville sans jamais retrouver mon hôtel et que personne ne me comprend et que je finis par être enlevé par des méchants Yakuza (oui ! Ils sont partout au Japon j'en suis sûr !).

Bref vous m'avez compris, en général le cerveau va beaucoup trop loin et plutôt que d'écouter les peurs qu'il nous impose, il est bien plus intéressant de réfléchir en solutions.

Je ne parle pas japonais ? Je vais télécharger un outil de traduction et une carte pour ne pas me perdre. Je vais aussi prendre un petit cahier avec des petits dessins de choses courantes pour leur montrer si je ne trouve pas les toilettes ou la gare, un dessin se comprend facilement...

Chercher des solutions, notez les mêmes si vous le pouvez et vous verrez que souvent vos peurs qui paraissent insurmontables ne le sont pas tant que ça ;)

Le deuxième type de peur, lui, est beaucoup plus instinctif.

C'est un sentiment viscéral qui nous prend et il est difficile de lui donner une raison logique. C'est un mécanisme instinctif de défense. Le but : augmenter votre vigilance dans des situations risquées. Cette sensation est à prendre comme une information de valeur qui vous dit « attention, là il faut faire attention, tu es sûr que tu peux le faire ? »

Ensuite à vous de juger votre réaction. Dépasser cette peur, car vous êtes sûr de vous ? Changer vos plans, car c'est trop risqué ?

Vous seul pouvez répondre à cette question, mais sachez que souvent les plus belles choses de notre vie sont derrière cette sensation. Ce sont les moments où on se dépasse réellement et on repousse les limites que l'on s'était fixé. La récompense est parfois magique.

COMMENT REPOUSSER SES LIMITES ET CASSER SA ROUTINE ?

Certains vous diront qu'avoir une routine est une excellente chose. D'autres vous défendront totalement l'inverse, qu'il n'y a rien de pire que la routine et qu'il faut l'éviter à tout prix !

Mais alors qui a raison ?

Et si c'était un peu les deux ? À mon sens dans la vie, rien n'est absolu et les extrêmes sont rarement la solution...

La routine pour moi c'est surtout une question de contexte.

Dans certains cas, elle peut être vertueuse, elle permet de vous structurer, d'avancer petit à petit dans une direction et de réellement faire des progrès jour après jour.

Progrès qui seront vraiment incroyables sur le long terme !

Je pense, par exemple, à une routine sportive journalière pour perdre du poids, prendre de la masse musculaire, gagner en souplesse, etc.

Mais aussi :

- *Une routine de méditation*
- *De travail sur ses projets*
- *De cuisine pour manger des choses fraîches et saines*
- *Etc...*

La routine oui, mais à petites doses

En revanche, si vous avez une vie uniquement remplie de routines, cela veut dire que vous ne faites jamais de nouvelles expériences...

Vous ne ferez que peu ou pas d'erreurs et vous ne vous donnerez pas l'occasion d'apprendre ou de vous améliorer.

Vous resterez bloqué dans vos croyances sans jamais les remettre en question et faire face à d'autres points de vue.

Vous ne pourrez pas dépasser vos peurs, car vous n'aurez pas l'opportunité de les affronter afin de vous en débarrasser. Croyez-moi, on a tous des peurs à travailler, et les dépasser permet de gagner une liberté incroyable.

En gros une vie de routine, c'est une vie que l'on passe prisonnier de son confort et je ne suis pas sûr que l'on puisse réellement appeler ça vivre ...

Faites un pas en avant !

Mes plus beaux souvenirs et mes plus belles expériences sont sans aucun doute ceux qui découlent d'un petit moment de courage ou de folie où je suis sorti de ma zone de confort. Un moment où malgré la peur, la gêne, le regard des autres, j'ai fait un pas en avant.

C'est exactement ça que je veux dire par casser sa routine ! C'est faire des choses différentes et où nous ne sommes pas forcément à l'aise...

Sortir de sa routine, c'est :

- *Oser être mal à l'aise...*
- *Se donner la possibilité d'apprendre de nouvelles choses.*
- *Créer des opportunités*
- *Fabriquer de nouveaux chemins neuronaux pour un cerveau jeune*

Comment faire pour briser sa routine et commencer à sortir de sa zone de confort ?



Une rencontre de gens incroyables à Anuradhapura au Sri Lanka. Nous étions assis dans un parc et une famille est venue nous proposer de se joindre à eux pour prendre des photos et danser... Moi, danser devant plein de gens... euh... Croyez-moi j'ai dû faire un gros effort sur moi-même pour accepter... Résultats ? Une expérience que je n'oublierai jamais, j'ai pu danser des danses traditionnelles Sri-Lankaises. J'ai partagé un moment magnifique avec des gens tellement généreux.

UN EXERCICE POUR SE CHALLENGER ET SORTIR DE SA ROUTINE.

Histoire de pimenter un peu votre quotidien, je vous propose de tester un petit exercice sur 1 ou 2 mois.

Matériel :

- *Pour préparer cet exercice, vous aurez besoin :*
- *D'une petite boîte*
- *De 4 ou 8 petits bouts de papier (4 pour 1 mois de challenge et 8 pour 2 mois)*
- *Un stylo*
- *Et c'est tout*

Passez à l'action !

Maintenant que vous avez votre matériel, prenez les bouts de papier et vous allez noter une action / activité sur chaque papier que vous souhaiteriez faire ou tester, mais qui vous fait peur et/ou qui vous rend inconfortable.

Quelques exemples :

1. *Parler avec un/une inconnue*
2. *Tester un nouveau sport*
3. *Vous inscrire sur un site de rencontres pour connaître des gens*
4. *Aller à un événement organisé dans votre ville (peut-être même seul, pour faire de nouvelles rencontres ?)*
5. *Visiter un lieu, une ville ou un pays que vous ne connaissez pas*
6. *Tester une nouvelle activité (théâtre, peinture, échec, poterie ou autre)*

Une fois vos 4 ou 8 papiers remplis avec vos actions, vous allez les plier et les mettre dans la boîte.

Un challenge par semaine

Je pense que vous me voyez venir... Chaque début de semaine, vous allez simplement piocher un de ces papiers. Ensuite, vous aurez toute la semaine pour organiser et réaliser votre challenge.

Lorsque vous aurez réussi votre challenge de la semaine, pensez à vous récompenser avec un petit truc qui vous fait plaisir. Vous vous êtes amélioré, vous avez appris... Vous méritez bien une petite récompense !

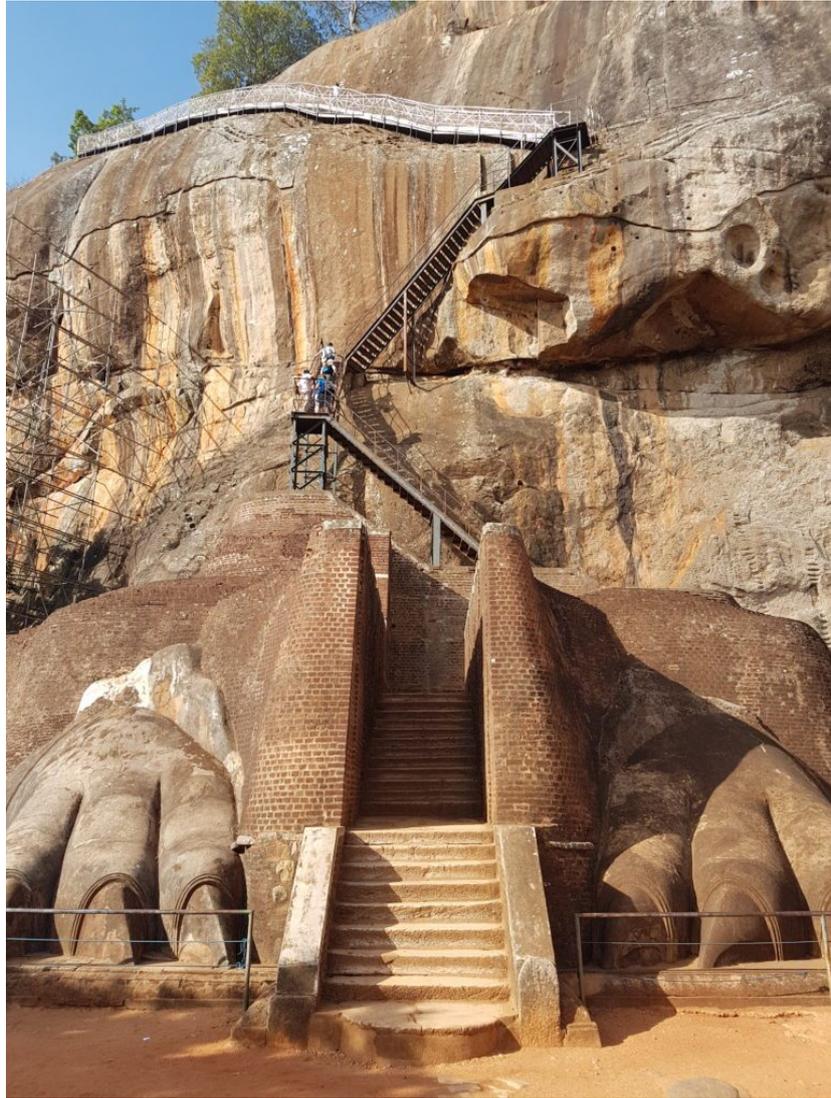
Comment faire si vous avez peur de réaliser votre challenge ?

Premièrement, rappelez-vous d'une chose : cette sensation de peur que vous ressentez avant de vous lancer dans l'inconnu ou dans la nouveauté n'est qu'un petit moment impermanent...

Cette sensation a une fin et elle disparaîtra totalement une fois votre action réalisée pour laisser la place à une nouvelle sensation d'accomplissement et de fierté bien plus agréable .

La preuve, vous souvenez-vous de tous les petits moments inconfortables que vous avez vécus dans votre vie ? Ou alors, vous souvenez-vous plutôt du simple fait de l'avoir réalisé ?

Non ! Sur le moment, ils peuvent être difficiles, mais ensuite on retient surtout l'accomplissement. Elles deviennent même souvent les histoires que l'on raconte à nos amis avec un sourire au coin des lèvres !



Le rocher du Lion Sigirîya au Sri Lanka. Avant d'arriver au sommet de ce rocher, il faut passer par une étape obligatoire. Une étape qui m'a obligé à affronter ce fameux sentiment que l'on appelle "la peur". La photo des escaliers parle d'elle-même non ? Rassurez-vous, c'était bien plus flippant en vrai... Les escaliers bougent, grincent et sont hyper étroits... Pour couronner le tout, la paroi est habitée par de mignons petits frelons qui parfois attaquent les visiteurs lorsqu'ils se sont levés de la mauvaise patte... J'ai donc dû prendre mon courage à deux mains et faire le chemin avec la peur au ventre. Comme je vous l'ai dit, maintenant la partie dont je me souviens vraiment c'est la vue qui a récompensé l'ascension. Ce passage un peu effrayant, je le raconte avec un grand sourire et beaucoup d'amusement.

AFFRONTER SES PEURS 1X, 2X, 5X, 10X, 100X, 1000X...

Le meilleur moyen d'affronter la peur de l'inconnu c'est simplement de le faire... Au début, on se force, puis plus vous ferez face à cette peur, plus son pouvoir sur vous va diminuer et plus vous gagnerez en liberté...

Affrontez votre peur 1x, 2x, 5x,10x,100x, 1000x... jusqu'à ce que vous n'ayez plus peur et que ce soit devenu aussi normal que soulever votre fourchette pour manger.

En bref, essayez ! Débranchez votre cerveau et faites simplement un pas en avant. Lancez-vous dans ce challenge et dans cette nouvelle expérience !

UN PAS APRÈS L'AUTRE...

Vous n'avez pas besoin de changer tous les points que nous avons vus ensemble dès aujourd'hui. C'est un chemin que vous allez prendre en direction de la vie que vous souhaitez. Et vous allez avancer pas après pas sur ce chemin.

Il est parfois difficile ou décourageant de vouloir tout changer d'un coup.

Commencez par améliorer un de ses piliers, choisissez-en 1 et commencez dès maintenant !

Puis, une fois maîtrisé, passez à la suite... et ainsi de suite. Chaque amélioration est une pierre que vous allez ajouter à votre édifice.

D'autres, préféreront tout changer en une fois, car c'est leur fonctionnement, chacun son truc.

En résumé, il n'y a pas de recette universelle du bonheur, il y'a plein de chemins différents...

Tous les points que j'ai partagés avec vous dans ce guide ne sont pas les seuls ingrédients du bonheur ou indispensables pour tout le monde... En revanche, ce sont d'excellentes bases pour débiter votre exploration du bien-être, du bonheur. Grâce à ce type d'outils, les personnes que je coache depuis plusieurs années ont pu avoir

des bases solides pour avancer en direction de leur version du bonheur.

Rappelez-vous également que tout ceci est une base de vie et qu'il n'est pas grave de faire des écarts parfois. Accepter que la perfection n'existe pas et que personne ne l'est et moi non plus. Je vous donne ces conseils, car ils sont efficaces et ont fait leurs preuves, mais il m'arrive parfois de faire l'inverse de temps en temps :p

Nous sommes tous sur ce même chemin, ce chemin où nous souhaitons diminuer la souffrance pour nous diriger vers une vie plus heureuse. Faisons un pas supplémentaire dans cette direction dès aujourd'hui. ;))

Merci d'avoir lu ce guide n'hésitez pas à me faire des retours sur celui-ci !

Contact :

Tenez-moi au courant également de votre évolution, j'en serai ravi !

Pour me contacter : yannick@zenergisezvous.com

Pour aller plus loin avec un coaching personnalisé (Skype ou présentiel), contactez-moi à l'adresse contact@zenergisezvous.com

Vous pouvez me suivre et me contacter via ces différents réseaux !

- **Youtube:** <https://www.youtube.com/channel/UCgg0LIEXJpb3eQ4wdrsSxEw>
- **Le blog:** www.zenergisezvous.com
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/Zenergisezvous/>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/yannickexplore/>
- **Twitter:** <https://twitter.com/ZenergisezVous>

En attendant, restez **Zen** et **Énergique** !