

E-BOOK

| MES PETITS PLAISIRS |



EMOTIONNELLE

La sérénité intérieure, la beauté extérieure.

Heureuse de vous retrouver ici !

Allez c'est parti

Il y a quelques mois, même il y a plus d'une année ,

J'ai réalisé la liste de mes petits plaisirs .

Et elle a changé mon quotidien.

Dans nos quotidien parfois trop rempli, il y a souvent zéro place
pour nous,
pour ce qui nous nourrit vraiment, il suffit que vous ayez une
facilité à prendre soin des autres c'est encore pire.

Votre temps s'écoule et vous remettez toujours au lendemain.

C'est ce que j'ai vécu pendant de nombreuses années.

Je m'oubliais totalement.

Cela engendrait beaucoup de frustrations non exprimées.

Il y a pleins de raisons qui nous poussent à nous oublier, mais ce
n'est pas le thème ici.

Le thème de cet ebook c'est vos plaisirs, vos kiff, vos bonheurs,

Tout ce qui vient nourrir votre feu intérieur

Certaines d'entre vous ne savent peut être même pas quels sont leurs plaisirs tellement qu'elles ont fait passer les plaisirs des autres avant les leurs. Je sais ce que c'est.

J'espère que cet outil vous permettra d'en retrouver quelques uns ...



MA DEFINITION

Des petits plaisirs

**CES MOMENTS
IMPORTANTS
DONT IL FAUT
PRENDRE SOIN
POUR VIVRE UNE
VIE REMPLIE DE
SENS**

LE SENS DE LA VIE ...

Toutes les fois où je me me mettais de côté, je perdais le sens de la vie ...

Je n'avais plus de moteur. Plus d'énergie.

Parfois c'était par manque de temps,
D'autre fois par manque d'argent,
et de temps en temps par manque d'énergie.

Et c'est là qu'un cercle vicieux peut s'installer.

Et dans ces moment là, on oublie que la boué c'est le petits
gestes qui nous font du bien ...

LES PLAISIRS

Quotidiens

**NOS
BONHEURS
QUI NOUS
DONNE DE
L'ENERGIE**

On commence ta liste ?

C'est parti pour les plaisirs quotidiens , avec la question qui
donne des premières pistes

Avant, d'y repondre, pose toi au calme, avec une boisson si
besoin.

Pour toi c'est quoi une bonne journée ?

J'adore cette question, elle peut devenir un vrai fil rouge.

Voici quelques reponses que l'on m'a livré :

Pour moi une bonne journée c'est si j'ai rigolé

Pour moi une bonne journée c'est si j'ai passé du temps avec
mes copines

Pour moi une bonne journée c'est si j'ai fait quelques choses pour
moi

Pour moi une bonne journée c'est quand je suis satisfaite.

A toi de répondre maintenant

Pour toi c'est quoi une bonne journée ?

.....
.....
.....

Si tu n’as pas trouvé de reponses à cette questions, ou c’est trop dur , on peut partir dans l’autre sens

Pour toi c’est quoi une mauvaise journée ?

.....

.....

.....

Cette question est aussi hyper interessante, parce qu’elle te donne des premières pistes.

Quand on ne sait plus ce qui nous fait du bien, c’est souvent plus facile de lister ce que l’on aime pas, et ensuite de noter enface le contraire.

Je m’explique

Une personne qui va me dire une mauvaise journée pour moi c’est de n’avoir parlé à personne , il y a des chance qu’une bonne journée c’est quand elle a vu du monde

Une autre qui va dire, c’est quand j’ai pas pu avancer sur mes projets, c’est fort probable qu’elle aime construire des projets.

Etc.

Si vous avez trouvé des reponses à la première question vous pouvez aussi poser sur papier la deuxième.

Et je vous livre ma réponse
Pour moi une bonne journée,
c'est quand j'ai pu faire des choses pour moi.

Sauf que j'ai une fâcheuse tendance à prendre soin de moi en dernier, car j'aime aussi que tout le monde soit bien pour m'autoriser à prendre du temps pour moi, à recevoir "ma part", "mon tour" . Qui se reconnaît ? :-)

Un peu comme un notion de toujours devoir "mériter",
cette notion de "mérite" fait aussi des ravages,
et j'en suis témoin tout les jours
à l'institut 

Et c'est là que le piège s'installe, se faire passer en dernier c'est la pire de choses à faire pour notre bien-être durable.
A chaque fois que l'on s'oublie, on se fait du mal.

Donc maintenant on va se faire du bien à petite dose, et régulièrement sans conditions.

Il est l'heure maintenant de développer,
qu'est ce que vous mettez comme "actions" en rapport à la
reponse que vous avez donné ?

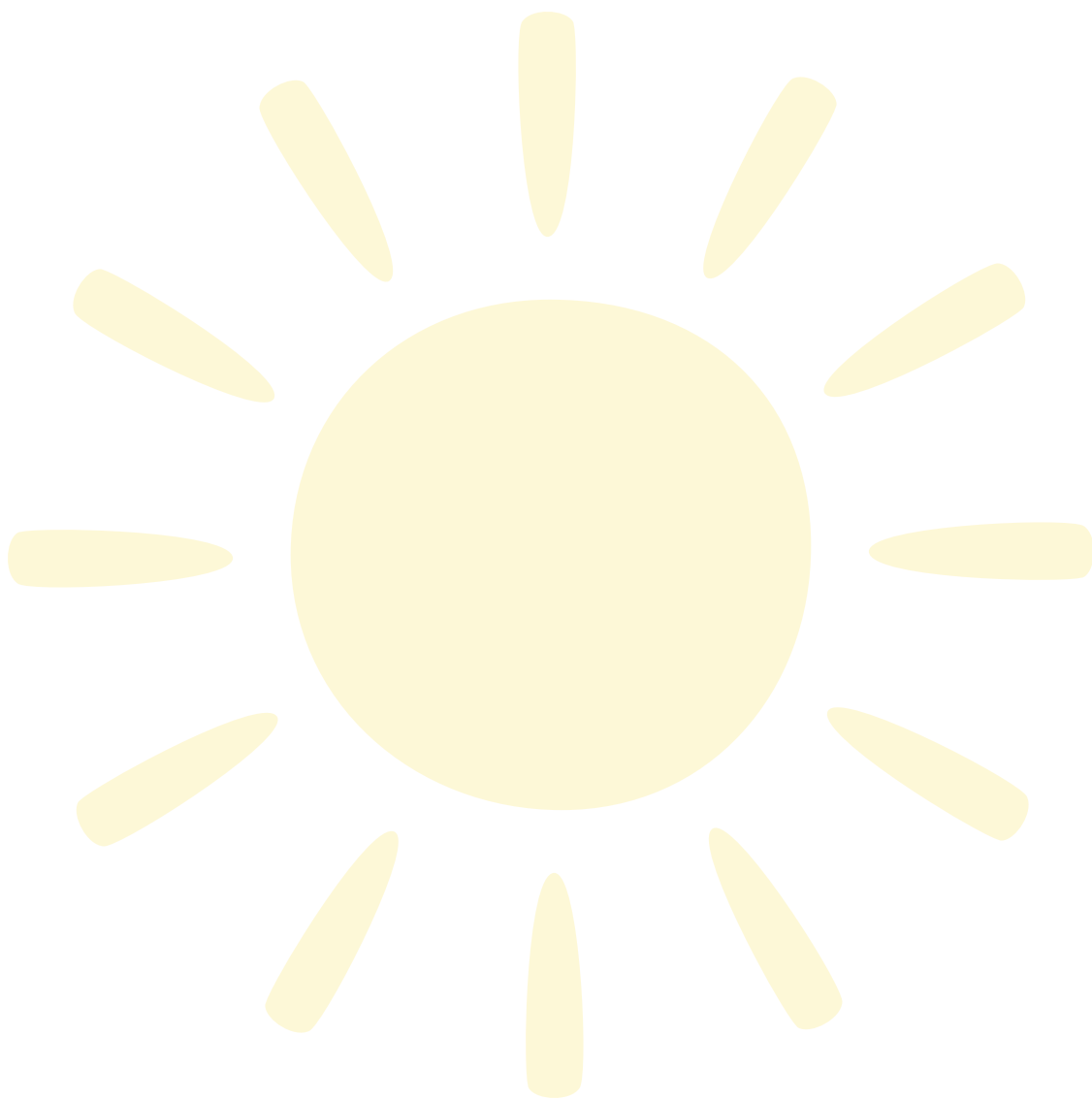
Pour moi par exemple, faire un truc pour moi ça peut être une
toute petite chose comme regarder même 5min un épisode d'une
série que j'adore, ou lire quelques pages de mon livre du moment
ou me programmer un massage etc.

Vous pouvez être généreuse, noter tout ce qui vous vient c'est
hyper important !!

Cette liste vous servira toutes les fois où vous sentez que vous
avez la tête dans le guidon, les moments où vous avez des
doutes, les moments où vous manquez d'énergie, et aussi les
moments où vous voulez juste kiffer.

A vous de la remplir juste sur la page d'après et affichez là afin
qu'elle soit visible le plus possible

MES ACTIONS PETITS BONHEURS



Maintenant que votre liste est faite, elle peut être modifiée, complétée et même elle le doit car ce n'est pas une liste fixe à suivre à tout prix.

Et je tenais à vous dire **BRAVO** pour ce premier pas
Il est à célébrer quoi qu'il se passe après, parce que vous avez pris ce temps pour poser les mots.

Maintenant,
Il y a un élément important à ajouter à cette liste,
Pour moi c'est le plus important pour favoriser le passage à
l'action :

Le Rythme de ces actions

Une fois par jour ? Deux fois par jours ?
Une fois par semaine ?

Cette fois ci ne soyez pas trop idéaliste concernant le rythme, noter un rythme réalisable dans votre quotidien, le rythme pourra ensuite évoluer mais si c'est trop idéaliste c'est perdu d'avance.

Notez-les c'est aussi très important.

Voilà votre liste est faite, **l'étape 1 c'est de la lire régulièrement**
dans un premier temps, juste la lire, et vous verrez ce qu'il en découle. Généralement vous commencez à faire naturellement ce qui est noté dessus, sans y réfléchir concrètement.

LES PLAISIRS

Annuels

**CE QUI EST
IMPORTANT
POUR NOUS**

Après les plaisirs quotidiens, il y a les plaisirs annuels, de mon point de vue, c'est ce qui est important dans notre vie, et dans notre année.

Pour trouvez vos plaisirs annuels, je vous ai préparé un calendrier, mois par mois, et l'idée ce que vous remplissiez chaque mois avec ce qui est important pour vous de "vivre comme plaisirs" sur cette période de l'année,

Pour vous donner un idée ici j'adore préparer mon jardin pour l'été, quand je ne me donne pas l'espace et le temps de le faire j'ai l'impression d'oublier mes besoins et de ne pas m'écouter.

Quels sont vos plaisirs annuels, vos plaisirs saisonniers, qu'est ce qui est important pour vous chaque année ?

La calendrier est sur la page suivante.

Une fois compléter garder là précieusement, et afficher là aussi.

MES PLAISIRS ANNUELS

January

February

MARCH

April

May

JUNE

July

August

September

October

November

DECEMBER

**Encore Bravo d'avoir pris ce temps pour noter
vos plaisirs annuels !**

**Vos plaisirs sont aussi important que ceux des
autres,**

**ne vous excusez pas de vouloir aussi Vivre.
Mme culpabilité sera toujours dans le coin au
début, mais chaque tentative de plaisirs
assumée lui enlève du pouvoir,
soyez sûre que votre plaisir est votre moteur,
votre feu interieur, ne vous excusez pas kiffer.**

**Je vous souhaite un bel été, c'est la meilleure
saison pour mettre en lumière ce qui nous met
en joie et l'honorer !**

**J'espère que ce mini guide vous aura plus,
j'attend vos retours avec impatience ;-)**

Julie Emotionnelle

