DÉBUTER TON DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
SANS PRISE DE TÊTE

31 façons de revenir à toi

(EN 10 MINUTES PAR JOUR)

petitmoineau.fr

Sommaire

Hello ! 3
Introduction 4
Comment te servir de cet e-book ? 5
- [ ] Jour 1 : Trouve ta tribu 6
- [ ] Jour 2 : Libère-toi de ton passé 8
- [ ] Jour 3 : Débranche 10
- [ ] Jour 4 : Apprécie ce que tu as 12
- [ ] Jour 5 : Arrête d'accepter la médiocrité 14
- [ ] Jour 6 : Mets le nez dehors 16
- [ ] Jour 7 : Identifie tes 3 valeurs principales 18
- [ ] Jour 8 : Laisse libre cours à ta créativité 20
- [ ] Jour 9 : Écoute ta musique préférée 22
- [ ] Jour 10 : Écoute ton intuition 24
- [ ] Jour 11 : L'art de ralentir 26
- [ ] Jour 12 : Tu peux tout accomplir 28
- [ ] Jour 13 : Apprends à gérer ton temps 30
- [ ] Jour 14 : Reconnais les mensonges de la société 32
- [ ] Jour 15 : Apprends à gérer les personnes négatives 34
- [ ] Jour 16 : Le pouvoir de la gentillesse 36
- [ ] Jour 17 : Trouve ta vérité 38
- [ ] Jour 18 : Less is more 40
- [ ] Jour 19 : Crois en toi 42
- [ ] Jour 20 : Suis des personnes inspirantes 44
- [ ] Jour 21 : Répète des affirmations positives 46
- [ ] Jour 22 : Crée de bonnes habitudes 48
- [ ] Jour 23 : Apprends une nouvelle compétence 50
- [ ] Jour 24 : Le pouvoir de la méditation 52
- [ ] Jour 25 : Créer une mentalité d'abondance 54
- [ ] Jour 26 : Profite des petites choses 56
- [ ] Jour 27 : Embrasse la technologie 58
- [ ] Jour 28 : Apporte de la conscience à table 60
- [ ] Jour 29 : Prends soin de ton corps 62
- [ ] Jour 30 : Sors de ta zone de confort 64
- [ ] Jour 31 : Sois heureuse avec ce que tu as et où tu es 66

Conclusion 68
Envie d'aller plus loin ? 69
Copyright 70

Hello !

Je suis **trop contente** que tu aies décidé de te consacrer à ton développement personnel avec cet e-book ! J'ai vraiment conscience d'à quel point **toutes les astuces et tous les conseils qu'on trouve en ligne peuvent paraître totalement flippants** à mettre en place et ultra culpabilisants quand on y arrive pas.

Mon intention avec cette liste, c'est de te servir les choses sur un plateau, que ce soit aussi simple (et fun) pour toi que possible ! Parce que oui, c'est possible de commencer dès maintenant, au point où tu en es dans ta vie là tout de suite.

Je voulais quand même te donner quelques explications avant d'aller plus loin. Même si je me doute que tu as envie de charger la mule et de conquérir le monde, mais il faut parfois commencer par le commencement.
C'est à ça que sert cet e-book : commencer, faire un premier pas. La chose la plus importante dans ce commencement, c'est de mettre de la confiance et croyance en la personne la plus importante de ce processus : **TOI-MÊME**.

Et pour faire ça, il faut créer une dynamique, un élan. Le moyen le plus simple pour ça, c'est de se concentrer sur chaque petite victoire, chaque petit pas, chaque petite étape accomplie ! De célébrer chaque avancée !

En suivant cet e-book, tu pourras sortir un peu la tête de l'eau, être moins perdue dans ton quotidien, et te lancer dans un élan qui te fera grandir. Je ne doute pas que tu verras des résultats rapidement !

Let's do this !

Amélie

Introduction

Laisses-moi commencer par te dire à quel point **je suis REFAITE** que tu aies choisis cet e-book ! Honnêtement, si on m'avait dit il y a un an que j'écrirais cet e-book, je me serai bien marrée ! Mais bon, tu le sais sûrement, la vie a le don de t'amener sur des chemins plutôt inattendus !

Un chemin qui a pris de nombreux détours dans ma vie d'étudiante puis d'adulte, à me chercher en ayant une idée, dans un coin de ma tête *(mais un coin très loin, avec plein de choses par-dessus pour la cacher)*. J'ai ainsi vagabondé de jobs en jobs pendant plusieurs années, vivotant par-ci par-là. J'aimais ce que je faisais, mais **ça ne m'animait clairement pas** du tout.

Et il n'y a pas eu de déclic. J'aurai pu te parler du confinement, mais en réalité, je sais depuis environ 10 ans que je veux être à mon compte. J'étais encore adolescente que je montais déjà mon première auto-entreprise pour vendre des bijoux que je fabriquais. Même petite, je bricolais des BDs avec quelques feuilles et une agrafeuse, que je cherchais à vendre à ma famille pour quelques euros !

Par contre, oui, **le confinement a rallumé la flamme** en sommeil depuis trop longtemps, et m'a rappelé à quel point il était bon d'être payée pour faire des choses qu'on apprécie, et dans lesquelles ont est douée *(j'ai passé 2 mois à peindre et à discuter avec mes ami·e·s pas forcément en bon état à cause de la situation. ça n'était pas facile, mais c'était gratifiant de les aider et d'être créative à nouveau, ce que je n'avais pas le temps de faire dans les différents jobs que j'ai eu)*.

Et ensuite, tout s'est accéléré : **j'ai quitté mon boulot**, emménagé avec mon compagnon, lancé mon entreprise. J'ai toujours été abonnée aux changements de vie drastiques, j'étais servie.

Pourquoi je te raconte tout ça ? **Pour que tu comprennes d'où je viens.** Que si une petite caissière peut le faire, tu le peux aussi !

Suis ce qui te guide, trace ta route, et tu pourrais être surprise d'où elle t'emmènera ! Okay, ça peut te sembler ridicule, mais la sérénité, la paix et la joie que tu trouvera le vaudront à 100%, je te le garanti !

Comment utiliser cet e-book

Okay, donc je t'ai promis que cet e-book te permettra de te recentrer et de te faire découvrir le développement personnel en 31 jours. Je t'ai aussi promis aussi que ça ne te prendra que 10 minutes par jour.

J'ai gardé tout ultra simplifié volontairement. Si tu connais déjà le développement personnel, tu vas penser que je survole certaines choses : c'est normal ! J'ai gardé les choses abordables et faciles. À toi, si tu en as envie, d'aller creuser (avec moi par exemple ^^).

À la base, j'ai construit cet e-book pour être suivi de jours en jours, avec un thème par jour pendant 31 jours, dans un sens précis.

Mais, moi la première, j'adore faire comme j'en ai envie, m'approprier un e-book. Donc sens-toi libre de faire comme je l'ai prévu, ou de piocher petit à petit dans les thématiques qui t'intéressent (je t'ai mis de quoi cocher les jours dans le sommaire pour cette raison), de tout lire d'un coup et de passer à l'action quand ça te chante. Fais ta sauce !

Dans tous les cas, je te recommande quand même d'avoir de quoi noter pour chaque action, pour chaque jour. Je t'ai mis une page interactive, mais tu peux utiliser un carnet ou une appli de ton choix. Ça te permettra ensuite de voir la carte qui se dégage de ces 31 jours ensemble, ce qui t'a plu et que tu aimerais approfondir, etc.

Si tu es perfectionniste et que tu aimes aller au fond des choses (comme moi), j'ai aussi mis quelques liens pour des lectures en plus (parfois en anglais). Des liens vers des articles de mon blog, mon compte Instagram, et d'autres vers des autorités en la matière.

Okay, prête à te revenir à toi et te reconnecter à qui tu es ? Alors let's goooooooo !

Jour 1 : Trouve ta tribu

En anglais, on dit "*your vibe attract your tribe*", ce qui se traduirait par "ton attitude attire ton entourage" (mais c'est franchement moche, pas vrai ?!). La meilleure façon pour attirer "ton entourage", c'est d'être toi-même. Si tu mets un masque, si tu prétend être quelqu'un d'autre, tu vas attirer des personnes qui n'ont rien à voir avec qui tu es vraiment.

Mais comment trouver un chouette entourage ? C'est plus facile que ce que tu penses. La règle n°1 est donc SOIS TOI-MÊME. Fais ce que tu aimes faire. Tu es artiste : prends des cours avec des profs d'art ! Tu rencontrera ... surprises ! d'autres artistes ! Tu adores les chiens ? Trouves d'autres propriétaires de chiens dans ton quartier ! Tu as l'idée.

Ton entourage est vraiment super important, ne dit-on pas que *"nous sommes la somme des 5 personnes qu'on fréquente le plus ?"*. Cet entourage sera là pour toi quoiqu'il arrive, et te donnera un sentiment de communauté et de support que tu pourra rarement trouver ailleurs.

Passe à l'action !

1 - Écris sur ton carnet 3 de tes intérêts principaux. Pas besoin d'être super philosophique ou quoi, choisis juste 3 choses que tu aimes faire ou que tu aimerais apprendre (moi par exemple, ça a été la créativité, les séries et l'entreprenariat)

2- Fais des recherches en ligne avec ces 3 intérêts en vue. Vois si tu trouves des groupes en ligne ou virtuels, peut-être même dans ta ville ou ton quartier, pour parler et échanger sur ces sujets.

Lectures additionnelles :

Fonde Ta Tribu, Crée Un Effet de Synergie Et Développe Ton Potentiel
Finding your tribe

Jour 1 : Trouve ta tribu

Jour 2: Libère-toi de ton passé

Comment de fois tu t'es retrouvée à refaire ton passé dans ta tête, en mode "et si ?", ou avec une rancune contre quelqu'un pour un truc arrivé il y a des luuuuuuuuuuuustres ? Contre qui dans ta vie tu gardes des rancunes ? Qui tu ne peux pas pardonner ? Une amie ? Tes parents ? Ou même la pire personne contre qui garder rancune ... TOI-MÊME ?

Le pouvoir que peut avoir le passé sur toi (quand tu le laisses faire) est incroyable. La plus petite chose arrivée quand tu étais enfant peut laisser une trace sur toi pour le reste de tes jours. Et ça marche aussi pour des évènements plus récents. La clé pour te libérer de ces emprises, c'est de lâcher l'affaire et de pardonner.

Lâcher l'affaire peut paraître plus facile que ça l'est en réalité. C'est compliqué de pardonner et de laisser aller le ressentiment et les évènements qui t'ont blessé. Peut-être que c'est encore douloureux, peut-être que tu as encore de la colère, presque autant que quand l'évènement en question s'est passé. Le pardon dans ce cas peut vraiment être ressenti comme l'impression de laisser quelqu'un (ou soi-même) partir, sans "punition".

Le pardon est une façon de faire face à ce qui est arrivé, reconnaître ses erreurs, et avancer. Tu ne dis pas que ce qui s'est passé était okay, tu ne discutes pas la gravité de ce qui a pu t'arriver (loin de là !). Mais simplement, tu reconnais le fait que tu ne va plus te laisser abattre, **tu ne vas pas te laisser définir par un évènement.**

Passe à l'action !

1 - Penses à 2 personnes que tu dois pardonner. Ça peut être des amis, de la famille, un collègue, un patron, ou même toi-même. Écris leurs noms et comment ils t'ont offensé.

2 - Regarde ces noms pendant quelques minutes. Admets le mal, la colère que tu as pour eux. Maintenant : pardonnes-les à voix haute. Ça peut paraître bête, mais le fait de le dire à voix haute aidera ton subconscient à passer à autre chose.

Lectures additionnelles :

Pardonner pour se libérer
Les 7 étapes du pardon

Jour 2: Libère-toi de ton passé

Jour 3 : Débranche

Tablettes, ordinateurs, smartphones, TV, réseaux sociaux, tout ça, ce sont des outils qui demandent beaucoup d'attention au quotidien. On est stimulé à outrance dans un monde qui nous demande déjà beaucoup d'attention. Décrocher un peu des écrans est sûrement quelque chose dont tu as déjà entendu parlé et qui est souvent conseillé, histoire de décompresser et de combattre un peu l'addiction à la technologie.

Perso, plutôt que faire une "digital detox" de quelques jours, je préfère intégrer ça à mon quotidien. Je ne pense pas que ce soit nécessaire d'éteindre tous tes gadgets pour se forcer à débrancher. Il y a des tas de sites et d'applis qui peuvent t'aider.

L'important dans le fait de débrancher, c'est de prendre du temps POUR TOI, loin des écrans. Se tenir loin des réseaux et des influences pour quelques temps pour revenir à toi, être plus sereine, augmenter ta productivité mais aussi ta confiance en toi, c'est important.

Passe à l'action !

1 - Liste 3 activités que tu peux faire en 30 minutes ou moins pour débrancher des écrans et prendre du temps pour toi-même (pour moi, c'est lire, peindre et cuisiner des gâteaux).

2 - Planifie ses activités d'environ 30 minutes dans ta semaine. Écris-les sur ton calendrier, ou mets un rappel sur ton téléphone. J'aime bien prévoir 30 minutes de "débranchage" quotidien, mais tu peux déjà essayer 3 jours dans la semaine au début !

Lectures additionnelles :

De l'importance de déconnecter
Un plug From Technology : 19 ways to spend time off the grid, par Kate Bratskeir

Jour 3 : Débranche

Jour 4 : Apprécie ce qui est déjà là

Tu m'entends souvent parler de gratitude un peu partout, et c'est quelque chose que tu pratiques peut-être déjà. Et quel outil génialissime ! À mes yeux, ce serait vraiment la base de la base.

Mais là, plutôt que juste compter les chouettes trucs dans ta vie (ce qui est déjà très bien hein !), j'aimerais que tu réfléchisses à **comment te font te sentir chacun d'entre eux.**

Par exemple, j'ai un frigo et des placards remplis parce que j'ai fait des courses. Je compte ça comme une bénédiction parce qu'il y a tellement de personnes sur cette terre qui ne peuvent pas subvenir aux besoins de leur famille de cette manière. Et plus que de seulement le savoir, **je prends le temps de réfléchir à quel point je suis chanceuse**, et à quel point j'apprécie le fait que personne chez moi ne sera pas affamée prochainement. Quelle chance !

Tu peux appliquer facilement ce petit shift de conscience à tout dans ta vie. De l'eau potable au robinet ? Chapeau, tu ne fais pas partie des 2 milliards de personnes dont ça n'est pas le cas ! Un corps qui te porte ? Ça n'est pas rien, n'est-ce pas ?

Passe à l'action !

1 - Écris 3 choses qui sont dans ta vie maintenant et pour lesquelles tu as un max de gratitude (pour moi, c'est mon corps en bonne santé, mon frigo plein et mon super compagnon).

2 - Prends un moment pour pas seulement admettre ces chouettes choses, mais pour vraiment te poser et ressentir à quel point elles te font te sentir bien. Penses à la joie qu'elles apportent dans ta vie. Apprécies les vibes positives que ça apporte dans ta journée.

Lectures additionnelles :

Voir le positif grâce à la gratitude
La gratitude ça fait du bien

Jour 4 : Apprécie ce qui est déjà là

Jour 5 : Arrête d'accepter la médiocrité !

Soyons honnêtes 2 secondes ? **TU ES GÉNIALE**. Arrêtes de prétendre que c'est faux, tout le monde le sait. Tu travailles dur, tu fais des sacrifices pour ce (ceux) que tu aimes, tu gardes toujours le sourire, bref !

Alors pourquoi tu te contentes de la moyenne ? Pourquoi tu te "contentes" tout court d'ailleurs ! Accepter la médiocrité pour soi-même est un moyen de descendre ses standards. Tu dois commencer à prendre la responsabilité de ta propre vie.

Bon okay, ça doit sonner ultra dur, mais parfois, il faut l'entendre, pas vrai ? Peu importe si tu rêves de quitter ton job salarié et de monter ta boîte, ou si tu galères déjà à faire tourner ton business. J'aimerai que tu prennes la responsabilité de qui tu es et ce que tu crées pour ce monde. Et ne t'avise jamais, je dis bien JAMAIS, d'être en dessous que le maximum que tu puisses faire ! Okay ?

Dernière chose : arrêtes de dire "je ne peux pas". Tu peux tout faire. La question est plutôt de savoir si tu le veux, si c'est ta priorité. Et ça, ça sera pour une autre journée !

Passe à l'action !

1- J'aimerais que tu regardes le dernier projet que tu as terminé, peu importe ce que c'est : article de blog, post Insta, repas, tricot, quelque chose que tu as créé et que d'autres ont consommé.

2- À quel point ça te représente toi ? Est-ce que tu aurais pu faire autre chose pour que ça plus toi ? Est-ce que tu aurais pu faire mieux ? Si tu peux, change ce qui manquait. Édites ton projet pour refléter le "meilleur toi" que tu peux, et admire ce que tu as créé !

Lectures additionnelles :

L'importance de toujours faire de son mieux

Jour 5 : Arrête d'accepter la médiocrité !

Jour 6 : Mets le nez dehors !

J'ai conscience que j'écris cet e-book en 2021 et que peu importe où tu vis dans le monde, ça n'est pas forcément la chose la plus simple à mettre en place, et peut-être même que tu ne vois pas trop le rapport avec le reste.

J'ai moi-même eu beaucoup de mal avec ça, en bonne casanière qui pourrait rester des jours sans sortir. Mais vraiment, **il n'y a rien de mieux qu'un peu d'air frais** pour te faire du bien pour la journée entière !

S'il fait beau, ça mettra un peu de beauté dans ta journée, sans compter la vitamine D que ça t'apportera (le savais-tu, une carence en vitamine D joue sur la fatigue, la déprime et la prise de poids).

S'il fait un peu moche, ou gris, respirer de l'air frais te fera toujours du bien. Penses à comme ça sent dehors quand la pluie s'est arrêtée ... j'adore !

Bien sûr, le mieux est de faire un tour en nature, et pour moi non plus, ça n'est pas toujours possible. Mais un joli coucher ou lever de soleil, un arc-en-ciel après la pluie, ça te fera toujours du bien, crois-moi !

Passe à l'action !

1- Penses à 3 façons (au minimum !) pour passer un peu plus de temps dehors au quotidien. Découvrir ton quartier, aller voir des coins spécifiques, ou bouger ton lieu de méditation chaque matin, où juste profiter de ton minuscule balcon, ça marche aussi ...!

2- Au moins une fois par jour, pioche dans ces 3 méthodes et vas-y ! Quand j'ai la flemme de sortir dernièrement, je m'installe sur mon balcon tôt le matin, quand les gens dorment encore. J'ai beau vivre en ville, il y a plein de petits oiseaux qui chantent et le lever du soleil est toujours chouette !

Lectures additionnelles :

Dix bonnes raisons de passer du temps à l'extérieur

Jour 6 : Mets le nez dehors !

Jour 7 : Identifie tes 3 valeurs principales

Tes valeurs définissent la façon de te comporter et de vivre. Qu'est-ce que tes valeurs disent de ton mode de vie actuel ? Est-ce qu'elles sont représentatives de ce en quoi tu crois ?

Une des façons de te recentrer et vivre ta meilleure vie est d'identifier tes valeurs et de les vivre au quotidien. Tes valeurs sont qui tu ES, pas qui tu penses que tu devrais être.

Pourquoi les identifier est si important ? Si tes valeurs ne sont pas claires, comment tu voudrais être claire sur ce que tu veux dans la vie ? Si tu ne connais pas tes valeurs, comment être sûre que tes actions vont dans le sens de ce que tu souhaites ?

Imagines tes valeurs comme une sorte de GPS dans ta vie, qui te permet de te dire si tu es dans la bonne direction ou pas. Avoir une notion claire de quelles sont tes valeurs te permet de prendre des décisions rapidement, et de manière confiante, car tu sais que tes valeurs sont respectées.

Passe à l'action !

1- Commence par écrire toutes les choses que tu adores faire dans ton quotidien. Toutes les petites choses que tu aimes faire ou vivre, écris ce qui te fait kiffer dans la vie. par exemple, j'adore regarder une série blottie dans un plaid avec un thé.

2- Ensuite, écris ce que tu aimes particulièrement dans chacune de ces actions, le sentiment que ça te procure. pour mes exemples, j'adore être au chaud sous un plaid doux, bien confortable.

3- Finir par associer à chaque sentiment une valeur. Fais le compte des valeurs qui reviennent, et trouver 3 de tes principales valeurs. La valeur de confort est importante pour moi !

Lectures additionnelles :

Comment trouver tes valeurs
Choisissez vos valeurs !

Jour 7 : Identifie tes 3 valeurs principales

Jour 8 : Laisse libre cours à ta créativité

Je ne veux même pas entendre que tu n'es pas créative ! (j'avais d'ailleurs fait un article sur le sujet) Il y a des tonnes de façons d'être créative. Tu n'es peut être pas une artiste ou une personne manuelle, mais ça ne veut pas dire que tu n'es pas créative. Mais peut être que tu es une super cuisinière, une super écrivaine, tu es peut être super douée pour t'organiser ou décorer une pièce.

La créativité n'est pas un talent, c'est une compétence qui peut être développée et nourrie. Et laisse-moi te dire qu'être créative (peu importe la forme que ça prend pour toi) peut être une des choses les plus agréable pour toi-même.

Certaines d'entre nous ont peut être grandi avec une créativité plus exacerbée. Par exemple, j'ai toujours adoré créer de mes mains : dessin, pâte fimo, perles de rocaille, couture, crochet, scrapbooking, aquarelle ... Depuis petite, malgré les réticences de mes proches, je n'ai jamais arrêté de créer.

Même si tu n'as pas forcément grandi de la même manière, tu peux toujours apprendre une compétence ou un loisir créatif pour exprimer ta créativité. C'est à toi de trouver ce qui te parle le plus et de commencer à créer quelque chose.

Passe à l'action !

1- Si tu n'as pas trouvé ta passion créative à l'heure actuelle, prends quelques minutes pour trouver des idées. Qu'est-ce qui te plaît, qu'est-ce que tu aimerais faire toi-même ? J'ai beaucoup abordé des choses très manuelles, mais ça peut aussi prendre des formes plus numériques (podcast, vidéo, peinture numérique ...). Dans tous les cas, il y a plein de tutos sur internet pour voir si ça pourrait te plaire !

2- Passe 10 minutes aujourd'hui à créer quelque chose. Dessine, peins, écris une petite histoire, quelque chose qui développe ton imagination.

Lectures additionnelles :

Comment devenir une personne créative ?
Your elusive creative genius par Elizabeth Gilbert
le site de cours en ligne Skillshare (lien affilié qui te donne droit à 14 jours d'essai gratuit de la version premium, et si ensuite, tu prends la version payante, j'aurais droit à un mois gratuit de mon côté !)

Jour 8 : Laisse libre cours à ta créativité

Jour 9 : Écoute ta musique préférée !

Les musiques entrainantes sont la playlist de ma vie. Il y a un truc avec les sons bien catchys qui ont le don de vraiment illuminer ta journée. **J'ai une playlist exprès que je mets chaque matin pour me motiver !**

Bono, le chanteur de U2, a un jour dit *"La musique peut changer le monde car elle peut changer les gens"*. Il ne pouvait pas avoir plus raison ! Mais je suis sûre que je prêche une convaincue. Tu sais déjà que la musique est importante pour ton état d'esprit, pas vrai ?

La recherche a déjà établi que la musique pouvait réduire les niveaux d'hormones du stress chez les enfants, que les victimes d'AVC préfères s'exprimer par la musique plutôt que par la parole, et même que les malades de Parkinson pouvaient voir leurs mouvements facilités par une musique avec un rythme précis.

Bref, il y a déjà eu plein d'études fait sur l'effet de la musique dans notre vie, alors autant écouter du bon son pour en avoir les bénéfices immédiatement !

Passe à l'action !

1- Penses aux musiques cools que tu adores et qui te mettes la pêche et crées une playlist fun sur l'appli de ton choix (Spotify, Youtube)

2- Et bouge sur ces sons que tu aimes ! J'aime écouter de la musique sous la douche, quand je travaille, et même au réveil ! J'écoute actuellement ma playlist en écrivant !

Lectures additionnelles :

Musique : la fréquence bien-être
Ma playlist Fun sur Spotify

Jour 9 : Écoute ta musique préférée !

Jour 10 : Écoute ton intuition

Des études ont montré que l'intuition, c'est (je résume) une sorte de réflexion inconsciente. C'est ton cerveau qui a réfléchi dans le fond de ta tête, en prenant en compte tout ce que tu vois sans le regarder, et qui a fait ses propres déductions. **Suivre son intuition revient finalement à juste faire confiance aux analyses de ton cerveau.**

Pour prendre mon exemple, je me suis souvent retrouvée dans des études ou des boulots qui, du jour au lendemain, me laissaient un sentiment amer. Va savoir si c'était moi qui m'étais persuadée toute seule que c'était la bonne chose à faire et que je décidais enfin d'arrêter de me voiler la face, ou si mon intuition me disait que c'était la bonne chose à faire, mais peu importe.

J'ai souvent arrêté des choses importantes dans ma vie en écoutant mon intuition. Et régulièrement sans avoir de vrai plan B. Et souvent, une invitation se présentait ensuite, sans que je ne m'attende à rien. Je quitte un horrible job dans la grande distribution, je pose ma démission sans rien ensuite ? 2 jours avant la fin de mon contrat, un client à ma caisse nous annonce que sa femme a ouvert un resto et cherche des employés. Je partais d'un endroit où j'étais traitée comme une moins que rien pour intégrer une entreprise familiale de longue date qui prenait super soin de ses employés.

Et toi alors ? Est-ce qu'il y a un sentiment un peu âpre que tu ignores dernièrement ? Peut-être qu'une chose dans ta vie pourrait être changée, même par une action toute simple !

Passe à l'action !

1- Fais une liste de ce qui te pose problème sans trop mettre le doigt dessus en ce moment. Est-ce que ces élements ont un rapport entre eux ? Est-ce que tu peux faire quelque chose dès maintenant pour t'engager sur le chemin sur lequel ton intuition t'entraine ?
2- La prochaine fois que tu as un sentiment comme celui-là, pose-toi pour en prendre confiance plutôt que le balayer du revers de la main comme d'habitude. Et vois vers quoi il t'emmène !

Lectures additionnelles :

Réussir grâce à son intuition, le livre de Béatrice Millêtre
Notre intuition : s'y fier ou s'en méfier ?
How to Hear Your Intuition When You Don't Know What to Do, par Kathryn Hall

Jour 10 : Écoute ton intuition

Jour 11 : L'art de ralentir

Tu te lève, tu baille et tu t'étires. Tu attrapes ton téléphone, tu checkes les notifications. Tu prends ta douche, tu te prépares ... et go go GO ! Ça te semble familier ? Ça te rappelle ton quotidien ? Je me doute que tu peux assez bien t'identifier haha ! Je me trouve parfois tellement occupée que je ne prends pas le temps de ralentir. J'ai l'impression que je ne pourrais pas trouver le temps même si je le cherchais !

Aujourd'hui, je vais te demander de faire un truc fou, parfaitement barjo ! Ra-len-tir. C'est assez nouveau même pour moi de ralentir, **j'ai remarqué que ça me demande un vrai effort** (je suis une pile électrique). Mais je crois quand même que le simple fait de ralentir est le meilleur moyen de réduire le stress et de gagner en équilibre dans nos vies à 1000 à l'heure.

Le problème avec le fait de foncer et d'être occupée H24, c'est juste pas tenable sur le long terme, j'espère que tu le réalises.

Passe à l'action !

1- Écris-toi une sorte de routine du matin qui te pousserai à ralentir. En mode "pour des matins câlins". Mes matins câlins à moi laissent mon téléphone sur ma table de nuit, je lis en buvant mon thé, et j'évite l'éléctronique avant de commencer à travailler. Tu peux bien sûr adapter ce genre de routine à ton agenda, pas forcément le matin d'ailleurs ^^

2- Pour les prochains jours, essaye d'intégrer cette routine dans ta vie. Tu verra comment tu te sens ensuite pour le reste de ta journée : sur les bons rails ! Et tu pourrais même voir ta productivité augmenter ... Que du bonheur !

Lectures additionnelles :

Comment ralentir ?
The Art of slowing down : 12 simple ways par Scott Dinsmore

Jour 11 : L'art de ralentir

Jour 12 : Tu peux tout accomplir

Je ne sais pas si tu as beaucoup entendu cette phrase en grandissant (perso, pas du tout), mais **je suis justement là pour te le dire : tu peux tout accomplir**. Tu es une star et tu n'as pas intérêt à l'oublier !

Au-delà d'être capable de FAIRE ce que tu veux, je veux aussi que tu sache que tu peux tout GÉRER. On sait très bien qu'il y a des jours où il faut gérer crise après crise, et qu'on sait vraiment pas comment on va réussir à finir la journée, la semaine ou même l'année (et cette année passée en est un bon exemple !). Mais on est toujours là. Et on a réussi à se sortir de chacune de ces crises. On a dépassé ce qu'on pensait être une énorme rivière, on est de l'autre côté, voilà !

Ce que je veux dire par là, c'est que peut importe les obstacles, tu VAS y arriver. Tu vas passer de l'autre côté, tu aura alors plus de confiance en toi et tu sera plus au clair sur ce qui compte pour toi.

"Je peux tout endurer de ce que la vie a pour moi. Je ne le gèrerais peut être pas bien, ou correctement, ou gracieusement, ou avec finesse, ou de manière opportune, mais je peux l'endurer" Jane Fonda

Passe à l'action !

1- Notes 2 ou 3 obstacles que tu rencontres en ce moment. Ils peuvent être physiques, mentaux, internes ou externes.

2- Maintenant, petite session brainstorming. Quel 1er pas peux-tu mettre en place pour surmonter chaque obstacle ? Est-ce que quelqu'un ou quelque chose peut aider, ou amener de l'inspiration ? Est-ce que quelqu'un dans tes proches ou moins proches a déjà vécu une chose similaire ?

Lectures additionnelles :

Why You Can Handle Anything. Seriously. par Deirdre Maloney

Jour 12 : Tu peux tout accomplir

Jour 13 : Apprends à gérer ton temps

Okay, aujourd'hui, on va parler d'un truc auquel je suis particulièrement attachée. Gérer son temps c'est un des trucs qui peut le plus changer ta vie. Et avant que ça te paraisse guindé et relou : je ne te dirais pas quoi faire ici. Je suis la première à être productive dans l'éparpillement le plus total (c'est presque ma marque de fabrique).

Mais de manière générale, c'est compliqué de réussir à s'organiser en faisant les choses à la dernière minute. Ou après une deadline. Bref, au dernier moment !

Pas besoin d'être procrastinatrice endurcie pour avoir besoin de mettre un peu d'organisation dans sa vie, ça peut t'être utile à n'importe quel moment de ta vie ! Et ton organisation change et bouge avec toi !

Il y a tellement de choses dans nos vies qui ont besoin d'être faites. Et elles ne sont pas toutes plaisantes. Mais c'est important de savoir pourquoi tu les fais, pourquoi elles doivent être faites.

Passe à l'action !

1- Écris une liste des choses principales que tu dois faire dans ta semaine, et pour quelle raison tu dois faire chacune de ses actions. Pas besoin d'être ultra philosophique, au contraire, donne dans le concret. Par exemple, je fais la litière de mes chats 2 fois par semaine pour éviter un accident sur le canapé. Et c'est tout. Ça suffit à ne jamais oublier de le faire, crois-moi !

2- Ensuite, organises-toi pour faire l'action en question, selon la méthode que tu préfères : mettre un timer, utiliser les pomodoro ou le time-blocking, etc. Perso, j'ai une liste pour la semaine dans laquelle je pioche selon mes envies.

Lectures additionnelles :

To-do list : comment bien s'en servir et être vraiment efficace ?
5 raisons pour laquelle tu n'arrives pas à t'organiser
6 façons de structurer ta journée
4 solutions contre la procrastination

Jour 13 : Apprends à gérer ton temps

Jour 14 : Reconnais les mensonges de la société

Tu sais de quel genre de mensonges je parle, pas vrai ? Tu sais, les choses qu'"on" te dit de faire d'une telle manière, avant ou après un tel âge. Ces choses pour lesquelles il faudrait faire finalement comme tout le monde.

C'est qui est ce "on" de toute façon ? Qui est ce groupe mystérieux de personnes qui te dit ce qui est acceptable ou non ? C'est tout le monde. Tes parents, ta famille, tes ami·e·s, tes collègues, la télé, les magazines, les réseaux sociaux ... la liste pourrait être longue.

Une des choses qui peut changer ta vie, c'est de réaliser à quel point arrêter de croire ces règles idiotes que la société te balance au visage. Parce qu'une fois que tu commences à vivre selon tes propres règles, ta propre vérité, tu deviens plus heureuse !

Passe à l'action !

1- Note 3 choses, 3 règles bidons auxquelles tu crois encore. Note à côté comment elles te font te sentir.

2- Maintenant, note ce que tu penses vraiment, à l'intérieur de toi, de ces 3 règles.

Lectures additionnelles :

Les reels "Fake life rules" de the LA minimalist

Jour 14 : Reconnais les mensonges de la société

Jour 15 : Apprends à gérer les personnes négatives

On a tous des personnes négatives dans nos vies. Tu sais, ces personnes toujours pessimistes, qui se plaignent pour tout et rien, en permanence. Ou pire, celles qui te font toujours te sentir comme une moins que rien !

Gérer ces personnes toxiques, ça n'est jamais facile, mais voilà ce qui a fonctionné pour moi et que tu devrais trouver super utile aussi !

- Fais attention à ton comportement avec les autres. Si tu te surprends à être négative face à d'autres personnes (ou face à toi-même), prends du recul et essaye de changer d'état d'esprit. La négativité, c'est contagieux, et tu ne veux probablement pas être cette personne là, pas vrai ?
- Entoure-toi de personnes positives. Ça va avec l'idée de trouver ta tribu. Rencontre des gens qui sont positifs, et tu verra à quel point c'est chouette de ne ps être entourée de négativité.
- Coupe les liens avec les personnes toxiques. Bien sûr que ça ne marche pas avec tout le monde : parfois tu as ces personnes dans ton quotidien (en famille, au travail). Dans ce cas, n'hésite pas soit à en discuter avec la personne, soit mettre autant de distance que nécessaire.

Rends-toi compte que ça n'est pas personnel. les gens négatifs ne le sont pas volontairement envers toi, mais envers tous ceux qui croisent leur chemin. Chacun est sur son propre chemin et se bat avec ses propres blocages.

Passe à l'action !

1- Pense à une ou deux personnes dans ta vie et réfléchis à comment tu pourrais gérer ces relations (couper les liens, mettre de la distance, en parler).

2- La prochaine fois que tu verras la personne, souviens-toi de ce que tu voulais faire et ne tombe pas dans sa négativité. Soit plutôt une observatrice et ne laisse pas sa négativité t'atteindre.

Lectures additionnelles :

Comment assainir nos relations ?
Se protéger des relations toxiques

Jour 15 : Apprends à gérer les personnes négatives

Jour 16 : Le pouvoir de la gentillesse

C'est le moment Bisounours, youhou ! La gentillesse, c'est un concept simple, mais je crois vraiment que plein de gens se débattent avec ça au quotidien. Être un adulte plein de gentillesse et de compassion, c'est pas tous les jours facile ! Parfois, quand je suis stressée ou en colère, les pires méchancetés peuvent sortir de ma bouche. Ça te dit un truc, pas vrai ?

Viens alors le pouvoir de la gentillesse (j'ai vraiment une apparition de bisounours en tête à chaque fois que j'écris ce mot. j'espère que ça te fait pareil quand tu le lis !). Traiter les autres avec gentillesse, c'est pas juste bon pour ton karma ou je ne sais pas quoi. C'est aussi super pour TOI, pour ta santé et ton état d'esprit.

J'ai fait une petite liste de choses gentilles à faire aujourd'hui. J'essaie de faire au moins une chose gentille chaque jour, et ça fait souvent une différence dans ma journée !

- complimenter quelqu'un
- faire un don à une association (vêtements, argent)
- amener de la nourriture à partager au boulot
- remercier quelqu'un sur les réseaux sociaux pour ce que la personne t'apporte
- donner un coup de main à quelqu'un

Passe à l'action !

1- Fais ta propre liste de choses pour faire preuve de gentillesse envers les autres. N'oublie pas d'oublier la gentillesse envers toi-même dans la liste !

2- Créer ton plan de gentillesse : mets-toi un rappel quotidien pour vérifier si tu ne peux pas faire une chose de ta liste chaque jour !

Lectures additionnelles :

Les bienfaits scientifiquement prouvés de la gentillesse
The Power of Kindness: Life-Changing Advice About Creating Happiness, par Aqilah Norazman

Jour 16 : Le pouvoir de la gentillesse

Jour 17 : Trouve ta vérité

La première fois que j'ai lu la phrase "trouve ta vérité", j'ai pas compris. J'ai le souvenir de m'être demandé "mais comment ça ? quelle vérité ?". Ce n'est qu'en creusant un peu plus que j'ai compris à quel point c'était une suggestion simple mais déroutante.

Trouver ta vérité, ça veut dire découvrir qui tu es, ce à quoi tu aspires. C'est à la fois très simple et pas facile. Trouver ta vérité, ça revient à identifier tes valeurs, ce en quoi tu crois profondément. Qu'est-ce qui te rend différent des autres ?

Passe à l'action !

1- Sort de quoi noter, tu vas écrire ! Copie les phrases suivantes et complète-les le plus possible !

- Je rêve de ...
- J'ai peur de ...
- Je suis intéressée par ...
- Je suis douée pour ...
- J'ai du mal à ...
- Je suis heureuse quand ...
- J'aide les autres en ...
- Je crois en ...
- Je m'énerve quand ...
- J'aime quand ...
- J'entretiens mon corps en ...

2- Reviens sur les phrases que tu as rempli. Est-ce que tu vois une image générale de toi qui s'en dégage ? Maintenant, essaie de les regrouper pour pouvoir te décrire en 3 mots : Je suis ..., ... et ... . Voilà TA vérité !

Lectures additionnelles :

48 Questions To Ask Yourself To Get Clear Now, par Farnoosh Brock

Jour 17 : Trouve ta vérité

Jour 18 : Less is more

Aujourd'hui, j'avais envie de te parler d'une leçon qui m'a demandé plusieurs années pour l'intégrer. Less is more, en français "le moins est le plus" (mais c'est moche !). Quand je parle du moins est le plus, je pense au bazar dans nos vies.

Petit retour en arrière : depuis que je suis partie de chez mes parents, j'ai déménagé tous les 2 ans, pour les études puis pour plein de raisons différentes (ça fait 11 ans, soit 5 déménagements). Pendant toutes ses années, je suis devenue une experte en déménagement (j'en avais même fait un e-book, le premier cadeau aux débuts de Petit Moineau !) . Et j'ai vite réalisé que les trucs que j'accumulais avec les années prenaient une place beaucoup trop importante dans ma vie.

En dehors des derniers déménagements, tous ces déménagements étaient précédés par des semaines d'angoisse : comment j'allais pouvoir me débrouiller pour mettre tout ça en carton et quelle horreur allait être le jour J vu la quantité ! (je suis montée à 112 cartons. pour moi seule, sans compter les meubles !).

Et c'est ces dernières années, ces derniers déménagements, que j'ai fait du tri, avant de devoir déplacer toutes mes affaires. Je choisis ce qui part et ce qui reste (et c'est un choix conscient de chaque moment maintenant).

Mais c'est un concept qui devrait aussi s'appliquer dans le reste de notre vie. Le bagage émotionnel qu'on se trimbale pendant des années devrait dégager. On a pas la place pour tout ce bazar et ces machins qui prennent de la place sans servir à rien.

Passe à l'action !

1- Trie chez toi : fais une liste des choses que tu n'utilises pas, ne te servent pas, mais sont quand même là. Donne, vend, mais ça doit dégager !

2- Trie dans ta tête : est-ce que certains souvenirs et certaines pensées te retiennent en arrière ? Fais une liste de ces choses pour mieux les laisser partir.

Lectures additionnelles :

Comment désencombrer nos vies ?
How to Organize Mental Clutter, par Tina Su

Jour 18 : Less is more

Jour 19 : Crois en toi

Il y a pas si longtemps en arrière, je ne croyais pas en moi. Je ne croyais pas que je pouvais avoir le courage et la discipline (toute mesure gardée) de me lancer à mon compte. Je ne croyais pas pouvoir faire des choses à la fois plaisantes, utiles et qui me font vibrer. Je ne sortais plus un seul orteil de ma zone de confort, parce que je pensais que je ne pouvais pas le faire.

Je ne suis définitivement pas sans crainte, sans doute sur moi-même (et je ne pense pas l'être un jour, ça n'est pas mon but de toute façon). Mais j'ai appris une leçon importante avec la pratique : croire en soi est un but que tu ne peux pas lâcher !

Le truc, c'est d'apprendre que c'est totalement okay d'essayer et de se ramasser. C'est totalement okay de se montrer et de ne pas être parfaite. C'est okay d'être vulnérable. Et c'est totalement okay de créer quelque chose sans savoir comment les autres vont y réagir.

Apprends que peu importe ce qui t'arrive, **tu seras la personne qui crois toujours en toi.** Tu seras la personne sur laquelle tu peux toujours compter. Et même si tu te casses la figure, tu ne lâcheras rien, tu compteras sur toi-même pour te relever et essayer encore.

Passe à l'action !

1- Fais une liste de 3 accomplissements majeurs dans ta vie. Je suis sûre que tu verras des liens entre ces 3 choses : ce sont les choses en toi sur lesquelles tu peux compter.

2- Maintenant, avec ça en tête, fais une nouvelle liste. Une liste de 3 choses que tu veux faire mais où tu n'es pas sûre d'y arriver. Essaye d'appliquer cette nouvelle perspective sur ces objectifs à venir.

Lectures additionnelles :

6 raisons de croire en soi et en l'avenir
The Incredible Power of Believing in Yourself, par Matt Mayberry

Jour 19 : Crois en toi

Jour 20 : Suis des personnes inspirantes

Si tu lis cet e-book, tu as peut être déjà la chance d'avoir touché au pouvoir des blogs et des personnes inspirantes. Mais juste au cas où, je voulais dédier une partie entière au sujet.

J'adore me réveiller le matin et checker mes réseaux sociaux (Insta surtout), car j'y suis des personnes inspirantes, de personnes que j'apprécie énormément. Je lis les articles de blogs, je lis les posts, je regarde les stories.

Je suis un peu moins de 150 personnes sur Insta (je limite), et au moins autant de blogs, français et anglais confondus.

Je ne doute pas que tu as déjà utilisé Pinterest pour chercher des infos et donc des blogs sur des sujets qui t'intéressent. Mais j'aimerai apporter une petite mise en garde avec ça : ne garde dans tes abonnements, dans ce que tu va voir sur ton feed, uniquement ce qui te fait du bien.

J'ai longtemps eu une thématique très axée organisation, productivité et rangement, et je suivais plein de collègues très douées. Résultat : je complexais sur mes visuels, je me comparais constamment. J'ai fini par arrêter de les suivre et je me sens nettement mieux (je continue d'aller voir ce que ces personnes proposent, mais je n'ai plus leur publications automatiquement dans mon feed).

Ne laisse aucune place à la culpabilisation ou à la comparaison. Garde l'inspiration, garde la motivation, garde le fun. Mais le reste n'a rien à t'apporter.

Passe à l'action !

1- Écris la liste des comptes ou des blogs que tu suis déjà. Est-ce qu'il te font te sentir bien ? Ou pas ?

2- Fais le tri dans cette liste. N'hésites pas à chercher et ajouter d'autres personnes qui te plaisent et t'inspirent plus.

Lectures additionnelles :

Les 10 TED les plus inspirants

Jour 20 : Suis des personnes inspirantes

Jour 21 : Répète des affirmations positives

Soyons honnêtes , on a toutes besoin d'un petit remontant de temps en temps (et je ne parle pas d'un verre !). Tu m'entendras souvent parler de rester positive, mais bien entendu qu'il y a des jours où ça ne va pas, où on a besoin d'un coup de pouces pour repartir de plus belle (et je m'inclue totalement dans ce "on").

C'est là qu'arrivent les affirmations positives.

Une affirmation positive, ça peut être ce que tu veux : des mots gentils d'un·e ami·e ou d'un·e proche, une citation inspirante, ou une histoire inspirante que tu as lu. Une affirmation positive doit crier "Hey, toi ! Arrête de te faire du mal et souviens-toi que tu n'es pas seule dans ce monde de dingue !".

J'aime m'entourer d'affirmations positives et autres petites phrases au quotidien. J'ai un tableau Pinterest sur le sujet, et j'adore toujours avoir un petit fond d'écran de téléphone par Goodie Mood.

J'ai parfois été jusqu'à imprimer certaines citations (il y en a sur mes différents tableaux en liège partout dans mon bureau). J'aime quand mes yeux tombent parfois dessus et me sortent de mes pensées ruminantes et changent ma vision !

Passe à l'action !

1- Va sur Pinterest et cherche des citations, des affirmations positives qui te parlent vraiment, qui te fond te sentir bien, qui te donnent d'avancer.
2- Prends une dizaine de minutes pour récolter ces images (si tu n'as pas envie de t'inscrire sur Pinterest, tu peux aussi te créer un fond d'écran, où carrément imprimer les images !).
3- (bonus) Imprime tes images favorites et même les à des endroits où tu les croisera forcément du regard !

Lectures additionnelles :

Mon tableau Pinterest de citations inspirantes
GoodieMood
Using Affirmations - Harnessing Positive Thinking

Jour 21 : Répète des affirmations positives

Jour 22 : Crée de bonnes habitudes

"Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude" Aristote

Je crois qu'on a tous envie de cultiver de bonnes habitudes dans nos vie et de laisser de côté les mauvaises habitudes, celles qui nous font du mal et nous desservent. **Souvent, on a plein de bonnes intentions** pour se créer de bonnes habitudes et de tout changer drastiquement ... et ça fini par avoir l'effet inverse. Pourquoi ? Parce qu'on veut changer trop de choses à la fois.

On fait souvent une longue liste des choses qu'on aimerait changer et on veut tout changer à la fois. C'est clairement la recette pour ne pas réussir. Donc, plutôt que se mettre à faire du sport, faire de la méditation, manger plus sainement et arrêter la caféine en même temps, **c'est important de créer une habitude à la fois.**

Maintenant que c'est dit, c'est important de regarder tes habitudes actuelles et de décider ce qui part et ce qui reste (après avoir trié les choses et les relations, on va trier les habitudes !). Ce que j'ai trouvé de mieux, c'est de commencer d'arrêter une habitude en même temps.

Par exemple, quand j'ai voulu me mettre à boire 1,5L d'eau par jour, j'ai aussi arrêté de grignoter (sans abandonner, le goûter car c'est sacré !). J'ai pris une gourde de 1L, que je remplis chaque matin, et que je dois boire dans la journée (j'ai finir par faire mieux, 1l le matin, un l'après-midi). Et en buvant assez, j'ai directement arrêté de grignoté. Banco !

Passe à l'action !

1- Fais une liste de 3 bonnes habitudes que tu aimerais commencer, et 3 mauvaises habitudes que tu aimerais arrêter.
2- Priorise cette liste et décide sur laquelle tu veux te concentrer. N'en essaie pas d'autres tant que les premières ne sont pas toutes les 2 lancées ou parfaitement arrêtées (on parle de 21 jours, parfois de 90 jours. perso, je pense que si tu ne penses quasiment plus à la mauvaise habitude, c'est bon. et si tu fais ta bonne habitude sans y penser, que c'est un automatisme, comme te brosser les dents, c'est okay.)

Lectures additionnelles :

Prendre de nouvelles habitudes pour se libérer
10 bonnes habitudes à prendre pour devenir une meilleure personne, par Onur Karapinar

Jour 22 : Crée de bonnes habitudes

Jour 23 : Apprends une nouvelle compétence

C'est dans mes valeurs de continuer à apprendre, à se renseigner, à toujours être en position d'apprenant. À la fois en temps que personne et qu'entrepreneuse, je trouve ça super important d'apprendre de nouvelles compétences.

S'éduquer ne devrait pas être une tâche compliquée. Peu importe dans quel domaine, tu peux toujours apprendre de nouvelles choses, encore plus dans cette époque où la technique évolue si rapidement.

Mon but ici, c'est de te rendre compte à quel point on ne sait rien, on en tous cas, **on a toujours plein de choses à apprendre.** Il y a des cours, des masterclass, des vidéos sur Youtube, des ateliers en ligne, des cours de cuisine même ! Peu importe à quel sujet, tu trouvera toujours quelque chose pour t'éduquer sur le sujet.

Perso, je suis devenue accro à Skillshare pour tout ce que propose la plate-forme (peinture, dessin, cuisine, jardin, créativité, art journaling, bref, totalement ma came !). Mais il y a aussi plein de contenus gratuits et des communauté pour apprendre !

Passe à l'action !

1- Prends un moment pour réfléchir à ce qui, dans chaque domaine de ta vie, pourrais être amélioré. Est-ce que tu pourrais apprendre sur le sujet et t'améliorer ?

2- Prends une de ces choses que tu pourrais apprendre … et trouve le moyen de l'apprendre !

Lectures additionnelles :

Cultive-toi : 4 façons de s'éduquer en ligne, par Tamara Argentin

Skillshare (lien affilié qui te donne droit à 14 jours d'essai gratuit de la version premium, et si ensuite, tu prends la version payante, j'aurais droit à un mois gratuit de mon côté !)

Jour 23 : Apprends une nouvelle compétence

Jour 24 : Le pouvoir de la méditation

La méditation est devenue mainstream dernièrement, et pour une bonne raison ! Les bénéfices sont prouvés scientifiquement. De plus en plus de gens découvrent les chouettes avantages de la méditation quotidienne !

J'avoue que j'ai un rapport d'amour-haine avec la méditation : je sais ses bénéfices, je m'en rends compte quand je la pratique, mais mon énergie est tellement forte et va tellement partout que **c'est une vraie difficulté pour moi de me poser.** Mais, fait ce que je dis, pas ce que je fais haha !

Voici une petite liste de tous les bienfaits de la méditation, si jamais tu ne le savais pas encore :

- la méditation augmente la connexion avec les autres
- la méditation réduit la solitude
- la méditation augmente les émotions positives
- la méditation la satisfaction générale
- la méditation boost tes fonctions immunitaires
- la méditation diminue la douleur et les inflammations
- la méditation augmente la mémoire et améliore l'attention
- la méditation améliore l'empathie et la compassion
- la méditation diminue l'anxiété, le stress et la dépression
- le plus tu médites, le plus tu en bénéficie !

Bon, je crois que tu as l'idée, tu ne peux pas ne pas commencer à pratiquer, pas vrai (je me suis moi-même donné envie de réessayer en écrivant cette page, c'est pour dire !).

Passe à l'action !

1- Checke le lien en dessous pour savoir comment commencer à méditer.
2- Commence AUJOURD'HUI à méditer. Prends 10 minutes, et peu importe si tu as l'impression de "mal faire". Fais-le !

Lectures additionnelles :

Commencer la méditation de pleine conscience avec 10 minutes par jour, par Anaelle Sorignet

Jour 24 : Le pouvoir de la méditation

Jour 25 : Crée une mentalité d'abondance

On a tous eu un jour envie de quelque chose. Amour, succès, respect, argent, toutes ces choses dont on rêve tous d'avoir en abondance au quotidien. Les humains ont besoin d'abondance et de prospérité, mais une large majorité ne savent pas comment y parvenir.

Tellement de personnes (je m'inclue dans le lot) sont constamment dans un état d'esprit de manque. Pas assez d'argent. Pas assez d'heures dans la journée. Pas assez de respect. Ces phrases me mettent les nerfs. **Une mentalité de manque te place dans un état de peur et étouffe ta créativité.**

De l'autre côté, une mentalité d'abondance, c'est réaliser qu'on a largement assez de tout ce qu'on veut - et pour tout le monde ! Cette mentalité te permet d'être excitée par toutes les possibilités qui s'ouvrent à toi ... plutôt que de te concentrer sur tes limitations.

Oui, il y aura des jours (et même des mois) ou la vie t'en fait voir de toutes les couleurs.

Mais si tu renverses ton état d'esprit, tu verras que souvent, toutes ses couleurs sont en réalité des opportunités pour essayer de nouvelles choses, pour prendre de nouvelles directions auxquelles tu n'aurais pas penser avant.

Passe à l'action !

1- Fais une liste des idées de manque que tu as dans ta propre vie. Pense aux limitations que tu te mets, qui te placent dans cette mentalité.
2- Sur la même page, brainstorme des manières de tourner cet état d'esprit de manque en pensées d'abondance.

Lectures additionnelles :

Développer un état d'esprit d'abondance
From the Scarcity Mindset to the Abundance Mindset, par Trent Hamm

Jour 25 : Crée une mentalité d'abondance

Jour 26 : Profite des petites choses

Tu te souviens qu'on a parlé plus tôt de gratitude. Et aussi de ralentir. Et bien, voilà une de mes moyens favoris de combiner les 2 ! Tellement que j'y dédie une journée entière, c'est dire !

Bon, ça va te paraître cliché, mais je te promets que le faire va vraiment t'aider. Le principe est simple : arrêtes-toi, et apprécies les petites choses de chaque jour.

La chaleur (ou la fraicheur, selon ce que tu préfères !) de la douche, le petit air frais du matin sur ta peau, la petite session de danse sur ta playlist préférée, le joli papillon que tu as croisé dans la rue, le joli reflet par la fenêtre, la bouille trop chou de ton chat qui dort profondément : il y a tellement de petites choses qui sont là au quotidien, mais qu'on ne voit plus.

Une des meilleures façons de mettre un peu de bonheur dans chaque journée, c'est de prendre le temps d'apprécier ce que chaque journée a à t'offrir. Personnellement, j'en fais une chose essentielle dans mon bullet journal.

Passe à l'action !

1- Aujourd'hui, j'aimerai que tu aie toujours de quoi noter sur toi et que tu notes chacune de ces petites choses.

2- À la fin de la journée, relis cette liste. Combien de choses trop choux, trop belles et trop chouettes tu as vues ou vécues en une seule journée ? Toutes ces choses qu'on prend pour acquises ? Prends quelques minutes pour apprécier la beauté et la joie que tu peu avoir dans ta vie de tout les jours juste en prenant le temps de les observer.

Lectures additionnelles :

Le pouvoir du moment présent : 9 leçons d'Eckhart Tollé

Jour 26 : Profite des petites choses

Jour 27 : Embrasse la technologie

Si tu suis le blog, le podcast ou les réseaux sociaux Petit Moineau depuis quelques temps, tu sais peut être à quel point je suis une geek. Dans le sens où oui, j'aime que la technologie soit à mon service (et pas l'inverse, c'est souvent là où le bas blesse).

Ainsi, j'ai utilisé de nombreuses applis pour mon développement personnel, et je pense qu'elles peuvent vraiment faire une différence au quotidien !

Respirelax+: une appli de cohérence cardiaque. Tu as peut-être déjà remarqué à quel point on prend peu le temps de respirer comme il faut au quotidien. L'appli t'aide pour ça (5 minutes suffisent), mais aussi pour des respirations qui peuvent te détendre (avant le coucher) ou t'énergiser (si tu sens un coup de mou).

Fabulous : il me semble que c'est une des premières applis que j'ai installé sur le sujet du dév perso. Elle a été d'une grande aide en partant par la base (boire assez d'eau quotidiennement), et j'ai ensuite pris en autonomie pour finir par ne plus l'utiliser. Mais elle avait été d'une aide précieuse !

Habitica : si tu es une peu geek également, où au moins gameuse, et que tu as envie de mettre en place des habitudes, Habitica est ce qu'il te faut ! C'est une appli qui te permet d'entrer à la fois des habitudes que tu veux rendre quotidiennes, une to-do liste avec ce que tu dois faire, et, à la manière d'un rpg, de faire grandir un personnage. Ultra ludique et très chou !

Down dog : une appli de sport, que j'ai utilisé tour à tour pour le yoga, la méditation et le HIIT. C'est très personnalisé (le temps où tu veux pratiquer, les muscles/partie du corps que tu veux développer), les vidéos sont bien fichues, il y a de la musique (et tu peux régler selon si tu préfères la musique ou la voix de la personne qui t'explique tout).

Passe à l'action !

1- Cherche un peu les applis que tu pourrais utiliser dans différents domaines de ta vie. Organisation, to-do, méditation, sport ...
2- Explores-en une dès aujourd'hui, et voit si elle pourrait te convenir !

Lectures additionnelles :

10 appli bien-être qui changent la vie, par Pêche & Églantine

Jour 27 : Embrasse la technologie

Jour 28 : Apporte de la conscience à table

Manger, c'est la manière la plus naturelle et saine de satisfaire la faim. Mais avec notre culture obsédée par le poids, manger est devenue quelque chose de très culpabilisant. J'ai découvert le fait de manger en conscience avec la méthode Zermati (qui, à l'époque où je l'ai découverte -2010- m'a fait perdre 10kg, en mangeant pareil qu'avant).

Le principe de manger en conscience, c'est d'écouter son corps, ce qu'il te raconte de ta faim et de ta satiété (=le fait d'avoir assez mangé). Manger en conscience, c'est prendre conscience du reste de son corps, de l'écouter, et de le nourrir comme il faut. Et finalement, ce qui nourrit aussi ton cœur et ton esprit. Bref, c'est tout un monde qui s'ouvre quand on commence à y faire attention.

C'est bien mignon, mais ça veut dire quoi de manger en conscience ?

- Déjà, ça veut dire que tu prends conscience de ce que tu manges. De savoir (au possible) d'où vient ce que tu manges. Comment ça pousse, comment c'est fabriqué. 'être curieuse de ce que tu mets dans ton corps.
- Ensuite, ça veut dire réaliser pourquoi tu manges. Est-ce que tu as vraiment faim ? Est-ce que tu t'ennuies ? Est-ce que ça t'aide à remplir un vide ? (Zermati a fonctionné sur moi car je mangeais mon mal-être : j'étais dans des études qui ne me plaisaient pas).
- Enfin, se rendre compte de la vitesse à laquelle tu manges. Je suis la première à manger devant une série ou une vidéo Youtube, à finir la vidéo et réaliser que j'ai englouti mon repas en 9 minutes 41. Prendre le temps de manger, c'est important. De savourer ce que tu manges, de mâcher comme il faut (c'est la première étape de la digestion, mine de rien). Tu te rendra compte que tu aura plus de mal à finir ton assiette ainsi, et tu réduira naturellement les quantités quand tu écoutera ta satiété.

Passe à l'action !

1- La prochaine fois que tu as faim, prends 2 secondes pour te demander pourquoi. Si tu n'as pas un besoin de nourriture, demandes-toi comment nourrir ton ennui ou ton anxiété d'une autre manière.
2- Si tu veux manger de manière plus consciente, n'hésites pas à éviter de manger devant les écrans. Le beau temps est proprice à se mettre sur ton balcon où devant ta fenêtre pour profiter, pour voir la nature et ton assiette.

Lectures additionnelles :

Manger en pleine conscience
8 steps to mindful eating

Jour 28 : Apporte de la conscience à table

Jour 29 : Prends soin de ton corps

En plus de bien manger, ça n'est pas un secret que **l'exercice physique est aussi une grande partie du soin de soi.** Mais sur ce sujet, j'ai une confession à te faire : je n'ai jamais réussi à faire du sport régulièrement. Pas depuis le collège et la danse contemporaine avec ma meilleure amie.

J'ai eu la chance d'avoir un métabolisme correct, et malgré mon léger surpoids, je n'ai jamais eu à faire trop attention à ce que mange ou mon activité physique. Mes différents boulots plutôt physiques ont aussi dû aider (coucou les rush de la restauration).

Mais ce que je retiens de ces dernières années, voire de ces derniers mois : **l'activité physique fait du bien.** Avec le confinement, j'ai eu l'impression de rouiller. Littéralement. De ne plus être souple (et je ne le suis pas franchement à la base), de m'essouffler pour un rien, d'avoir des courbatures parce que j'ai marché 3km, bref !

J'ai repris le sport (pour de vrai !) il y a peu, un sport qui me botte, me fait du bien, me fait rire, que je kiffe (et c'est pas rien de l'avoir trouvé !). Et je n'en vois que le meilleur : **j'ai plein d'idées, j'ai encore plus d'énergie que d'habitude** (oui c'est possible), je dors mieux (et ça non plus c'est pas du luxe !).

Je suis la première à détester les gens qui conseillent le sport pour toutes ces raisons, mais il faut le dire : c'est vrai. Alors **pas besoin de préparer un marathon**, mais juste te trémousser sur du bon son ou te balader quelques dizaines de minutes par jour, et voilà !

Passe à l'action !

1- Si tu n'en a pas encore trouvé, cherche un exercice physique qui pourrait fonctionner pour toi. Il existe plein d'apps de sport pour t'aider.

2- Engages-toi avec toi-même. Écris une liste des pourquois tu veux prendre soin de ton corps et mets le quelque part où tu le verras souvent.

Lectures additionnelles :

Sport : aujourd'hui je me lance !
Pourquoi on a du mal à prendre soin de soi

Jour 29 : Prends soin de ton corps

Jour 30 : Sors de ta zone de confort

Ça fait déjà 29 jours que je te demande de faire chaque jour un petit pas en dehors de ta zone de confort, et d'essayer de nouvelles choses. **Et c'est comme ça qu'on grandit !** Bah oui, comment veux-tu évoluer dans ta vie ou ton boulot si tu restes dans des routines et des habitudes ?

Prendre des risques, c'est ce qui nous fait grandir. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les enfants prennent autant de risques et apprennent autant. C'est comme ça qu'on devient qui on est !

À travers l'expérience et les risques, on continue de se développer quotidiennement. Ce qui est encore mieux, c'est de mettre un pied hors de sa zone de confort. Même une seule fois, ça suffit pour rendre plus facile un éventuel second pas.

En devenant une personne qui prend des risques et se challenge souvent, qui essaye souvent, tu cultives une certaine ouverture aux expériences.

Passe à l'action !

1- Engages-toi envers toi-même aujourd'hui pour sortir de ta zone de confort dès que tu en a l'occasion.

2- Fais une liste de 3 choses que tu as peur d'essayer, qui te sont inconfortables, et imagines comment tu pourrais quand même essayer, qu'est-ce qui pourrait t'aider à le faire quand même.

Lectures additionnelles :

Pourquoi avons-nous tout intérêt à sortir de notre zone de confort ?

Jour 30 : Sors de ta zone de confort

Jour 31 : Sois heureuse avec ce que tu as et où tu es

"Être heureux, ça ne veut pas dire que tout va bien. Ça veut dire que tu as décidé de voir au-delà des imperfections." Anonyme

Kiffer le moment présent, c'est une habitude qui demande de la pratique. C'est facile de penser à ce qui va se passer dans 2h, demain, ou même dans 2 ans. Mais tu n'y es pas encore. C'est facile aussi de comparer sa vie à celle de quelqu'un d'autre, dont on ne voit que les trucs formidables (note : c'est aussi pour ça que je te partage aussi mes échecs).

Mais voilà un secret (dingo, tu vas voir). Les trucs formidables des autres, c'est la partie émergée de l'iceberg. Tu ne vois pas les doutes, tu ne vois pas les soucis, tu ne vois pas les galères qui trainent sous l'iceberg. Probablement très similaires aux tiennes d'ailleurs.

Et j'ai un autre secret. **Ta vie n'a pas besoin de changer radicalement pour tu deviennes la personne que tu veux devenir**. Par exemple, si tu veux être une personne plus généreuse. Tu n'as pas besoin d'être riche pour donner, tu n'as d'ailleurs même pas besoin d'argent ! Tu peux donner du temps, de la compassion, de l'écoute !

Passe à l'action !

1- Écris qui tu voudrais être en 3 mots. Penses large !

2- Maintenant, penses à des façons créatives de devenir cette personne dès maintenant !

Lectures additionnelles :

3 exercices pour s'exercer à être dans le présent
If You're Not Happy with What You Have, You Might Never be Happy

Jour 31 : Sois heureuse avec ce que tu as et où tu es

Conclusion

Wow ! Est-ce que tu te rends compte que tu viens de passer 31 jours à faire des petits pas dans le développement personnel, **et de commencer à changer ta vie** ! Si tu es arrivée jusque là, tu as déjà les clés pour connaître tes valeurs, tu as trouvé ta tribu, et appris à laisser le passé derrière toi. Tu as compris l'importance de la méditation, de l'exercice physique, de ralentir et d'avoir de la gratitude dans ta vie.

Alors, comment tu te sens ? Quelle différence ça fait dans ton quotidien ?

Chacune de ces expériences a aussi été dingues pour moi. C'est drôle comment tu réalises la profondeur de tout ce que tu as appris et toute ton expérience une fois que tu écris tout ça noir sur blanc !

C'est pour quoi j'espère que tu as pris le temps d'écrire pendant tout le long de ce moi ensemble. J'aimerais que tu relises tes réponses, tes notes, et que tu prennes quelques minutes pour apprécier tout ce que tu as appris à propos de toi-même, et de comment faire une différence dans ta vie.

Ce que tu lis, c'est le brouillon de qui tu es maintenant et surtout de qui tu veux être. Tu lis à la fois tes objectifs, tes rêves et ton avenir.

Maintenant, tout est entre tes mains, et dans ce que tu vas garder dans ton quotidien.

Va, et vis ta meilleure vie ... aujourd'hui, et pas demain !

Encore mille mercis pour m'avoir suivi pendant ces 31 jours !

N'hésites pas à me faire tes retours, à me dire ce que tu as pensé de cet e-book, à venir me poser tes questions, ou me dire quel jour tu as préféré !

Je suis dispo sur Instagram @petitmoineau.fr ou contact@petitmoineau.fr. Je me ferais un plaisir de discuter avec toi !

Fun et kiff sur toi !

Amélie.

Envie d'aller plus loin ?

Okay, tu as adoré ces 31 jours ensemble ? J'en suis sincèrement ravie !

Si tu veux aller plus loin, n'hésites pas à regarder ce qui se passe sur le blog, ou même sur le podcast, Organisée & Créative ! J'y publie (presque) chaque semaine un article et un épisode qui pourra sûrement t'aider au quotidien.

Et si tu veux travailler avec moi, n'hésites pas à consulter mon site pour savoir de quelle manière je peux t'aider !

À l'heure où je termine cet e-book (avril 2021), j'ai plein de projets :

- "Revenir à toi", un tirage de cartes couplé à du coaching, pour t'aider à revenir à toi, à répondre à tes questions du moment à l'aide des cartes et de mon coaching !

- un bundle spécial pour les débutants avec les cartes, de quoi t'aider pour trouver ton jeu de cartes, connaître les bases du tarot, la signification des cartes, faire différents tirages selon tes questions, comment découvrir ton nouveau jeu, utiliser ton tarot pour apprendre à te connaître ...

Et si tu ne trouve pas ce que tu cherches, n'hésites pas à me contacter et qu'on puisse voir ensemble ce que je peux faire pour toi ! Je ne doute pas que je puisse t'aider !

Encore mille mercis de m'avoir lue !

Copyright @ 2021 par Petit Moineau - Tous droits réservés.

Il est important pour moi de te préciser que cet e-book est protégé par droits d'auteur. Tu peux le partager autour de toi.

Les droits d'auteur appartiennent à l'auteure Amélie Jeannot. Si tu as des questions concernant les droits de partage de ce contenu, n'hésite pas à me contacter à cette adresse mail : contact@petitmoineau.fr.

Merci de ta compréhension.