

CARNAVAL D'ARTICLES ORGANISÉ PAR LE BLOG [DEVENIR EFFICACE ET PLUS ZEN](#)

Mes 3 méthodes efficaces pour être plus zen au quotidien



11 Blogueurs partagent leurs meilleures méthodes

Je tiens à remercier très chaleureusement nos 11 blogueurs qui ont partagé leur 3 meilleures méthodes pour être plus Zen au quotidien.

- ❖ Arnaud du Blog [Grandir avec le Trading](#)
- ❖ André du Blog [A moi le Public](#)
- ❖ Amélie du Blog [Conseils Productivité](#)
- ❖ Marine du Blog [Marine-Katze.com](#)
- ❖ Sonnya du Blog [RÉvolutionnez votre management](#)
- ❖ Nicolas du Blog [Développer sa confiance](#)
- ❖ Laura du Blog [On va Grimper](#)
- ❖ Maxime du Blog [Sanoptimax](#)
- ❖ Johanna du Blog [Learneuse](#)
- ❖ Julie du Blog [Mon chemin heureux](#)
- ❖ Sophie du Blog [Les Ptits Bonheurs d'Entreprendre](#)

Et Kattel du blog [peinture aquarelle facile](#) pour sa très jolie couverture de fleurs de cerisier.

“Être plus Zen au quotidien”, pourquoi avoir choisi ce thème ?

Je pense qu'à la lecture du nom de mon blog [Devenir Efficace et Plus Zen](#), vous avez déjà deviné qu'il s'agit d'un thème qui me tient à cœur.

Tout d'abord, je pense qu'on a tous à y gagner à mettre plus de sérénité dans nos vies, que ce soit pour nous ou pour nos proches, famille et amis. Et plus nous avons de choses à gérer ou des objectifs importants et plus, il est important d'avoir des moments de sérénité.

Efficacité et Sérénité fonctionnent de pair, et lorsque ces 2 composantes sont bien maîtrisées, il est possible de créer un cercle particulièrement vertueux dans lequel chacune de ces 2 composantes se nourrissent mutuellement.

Il est assez clair que l'efficacité peut engendrer une plus grande sérénité. En effet, le fait d'être efficace implique d'avoir une vision claire de ses objectifs & priorités et de réussir à avancer de manière régulière vers ses objectifs. Ceci permet de moins s'inquiéter et donc d'être plus serein.

A l'inverse, vous avez sûrement fait l'expérience de moment dans votre vie où le manque de sérénité a pu impacter négativement votre sommeil, vos relations, votre concentration, voir votre santé. Le fait d'être plus zen permet de rester plus efficace, et ce, notamment sur le moyen et long terme.



Mais, comment fait-on pour être Zen au quotidien lorsqu'on a une vie bien remplie ?

Des méthodes pour être plus Zen au quotidien, il en existe par centaines. Mais comment savoir celles qui sont efficaces ?

Pour cela, j'ai fait appel à **11 blogueurs qui ont souhaité partager leurs meilleurs méthodes efficaces pour être plus Zen au quotidien** et ainsi aider tout à chacun à vivre de manière un peu plus sereine en partageant leur propre expérience.

Je tiens à remercier très chaleureusement **Arnaud, André, Amélie, Marine, Sonnya, Nicolas, Laura, Maxime, Johanna, Sophie et Julie** pour avoir partagé ici leur expérience et leurs méthodes efficaces pour être plus Zen au quotidien. Sans leur participation active, cette Ebook n'aurait pas vu le jour.

Je vous laisse découvrir ci-dessous les 11 articles, qui je l'espère, à la lecture de ceux-ci seront enrichissant pour vous, comme cela l'a été également pour moi. Peut-être que l'expérience de certains résonnera plus profondément en vous et vous inspirera à adopter [de nouvelles habitudes](#) et ainsi gagner en sérénité.

Vous pouvez voter pour votre article préféré en indiquant le prénom de l'auteur de l'article en question dans les commentaires de la page suivante :

<https://devenir-efficace-et-plus-zen.com/etre-zen-au-quotidien-meilleurs-methodes/>

Très bonne lecture,



Johann, auteur du Blog Devenir Efficace et Plus Zen

CARNAVAL D'ARTICLES ORGANISÉ PAR LE BLOG DEVENIR EFFICACE ET PLUS ZEN	1
Mes 3 méthodes efficaces pour être plus zen au quotidien	1
Article 1 : 3 méthodes efficaces pour rester Zen dans votre trading	7
La méditation	8
L'acceptation du pire	9
La planification intégrale	9
Une technique de Ninja	10
Article 2 : Mes 3 méthodes efficaces pour être zen en public	11
Se préparer fait partie des méthodes efficaces pour être zen en public	11
Parler de ce qu'on connaît comme méthode efficace pour être plus zen ?	12
Considérer ses interlocuteurs comme des égaux : méthode efficace pour être zen en public	13
Article 3 : 3 méthodes pour être plus productif au quotidien et donc être plus zen	15
Se créer des routines	16
Gérer les distractions	17
S'organiser efficacement	19
Article 4: Être plus zen au quotidien : 3 méthodes efficaces	21
Être plus zen au quotidien	21
Être plus zen commence dès le matin (et même la veille!)	22
Méthode efficace pour être plus zen : la marge	23
Méthode stoïque efficace pour moins de stress	24
Article 5: Mes 3 méthodes qui me rendent vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG	28
Méthode n°1 d'organisation qui me rend vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG.	31
Méthode n°2 d'organisation qui me rend vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG.	32
Méthode n°3 d'organisation qui me rend vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG.	36

Article 6: 3 méthodes efficaces pour être plus zen au quotidien grâce à votre cerveau !	38
Introduction	39
1/ 1ère méthode = Mieux se connaître pour relativiser et être plus détendu	39
2/ 2ème Méthode = Mieux comprendre les autres pour s’y adapter en toute “zénitude” et être détendu	43
3/ 3ème méthode : la prise de recul	45
Conclusion	47
Article 7: Mes 3 astuces pour rester zen	50
Astuce 1 : Hakuna Matata	49
Astuce 2 : L’atelier chute	51
Astuce 3 : le yoga	52
Article 8 : 3 Méthodes Pour Rester Zen Au Quotidien	55
1 — Pour vivre zen, éliminez les toxiques	57
2 — Pour rester Zen, prenez le temps de vivre	58
3 – Prenez soin de vous! comment?	59
Article 9 : 3 routines de “bosseuse zen” pour être efficace au travail sans s’épuiser (ou comment buller avec brio ?)	62
III- Routine N°1 de “bosseur zen” : aller au contact de la nature	69
IV- Routine N°2 du “bosseur zen” : buller à plein temps en soirée pour être plus efficace au travail le lendemain	71
V- Routine N°3 de “bosseur zen” : buller avec méthode	74
Article 10 : 3 méthodes pour rester zen pendant les fêtes !	79
1. Focalisez sur ce sur quoi vous pouvez agir	81
2. Testez la cohérence cardiaque	81
3. Appuyez sur pause	81
Article 11 : Comment être plus zen au quotidien ?	84
1-Pausez-vous !	90
2-Répondez à cette série de questions :	90
3-Passez à l’action : planifiez	90

Article 1 : 3 méthodes efficaces pour rester Zen dans votre trading

Article écrit par Arnaud du Blog [Grandir avec le Trading](#)



Arnaud a plusieurs passions dont le développement personnel, le trading et la cyber sécurité. Son credo est de se réappropriier le contrôle de ce qui se passe dans nos vies. Il est également trader en compte propre depuis quelques années.



Pour ceux qui le pratiquent, il est un point évident: le trading est une activité particulièrement stressante. Pour autant, après [avoir vu des vrais traders dans une salle de marché](#), je me suis rendu compte que le calme y régnait.

On est en effet bien loin de l'effervescence que l'on retrouve dans les films qui parlent du sujet.

En fait, chacun a ses astuces pour rester calme en situation de stress. Pour ma part, je vais vous en proposer trois.

Les deux premières sont issues de mon intérêt pour tout ce qui touche au développement personnel. Je m'en suis servi pour trader de manière plus détendue.

La méditation:

Pour tout le monde, c'est un puissant outil qui permet d'atteindre le calme intérieur. Chacun d'entre nous visualise la personne assise en tailleur, le dos bien droit et qui ferme les yeux. Au-delà de la caricature, il y a un fait indéniable: la méditation permet de ralentir ses pensées et de ne plus s'identifier à elles: oui on continue d'avoir des pensées mais on ne fait que les observer sans les laisser nous perturber.

Au bout de quelques années de pratique, une prise de conscience finit par apparaître: **nous ne sommes pas nos pensées**, nous ne sommes pas nos émotions. **Nous sommes l'observateur derrière la pensée**, nous sommes l'observateur derrière les émotions.

Cela n'a l'air de rien comme cela, mais si vous êtes capable d'observer un cours de bourse qui va dans votre sens (ou pas) avec à la clé des gains (ou des pertes) sans avoir aucune émotion, alors vous avez gagné une sacré maîtrise sur vous-même.

C'est le genre d'attitude qui fait que vous allez rester maître de votre intervention sur les marchés et ainsi ne pas céder à l'euphorie ou la panique, les deux causes premières d'erreur en trading.

Ce point peut s'appliquer à votre vie quotidienne: Vous êtes au volant de votre voiture mais cette dernière refuse de démarrer ? Sans la méditation, vous allez probablement pester et hurler votre frustration sur ce foutu tas de ferraille ! Avec la pratique de la méditation, vous allez constater que la voiture ne marche pas, l'accepter (de toute façon cela n'y changera rien) puis passer à l'étape suivante: appeler un dépanneur et trouver une solution de remplacement.

L'acceptation du pire

Ouh la, quelle nom barbare ! Est-on sûr que cela est bien une technique Zen ?

En fait oui, à partir du moment où vous déterminez ce qui peut se passer de pire et que ce pire est acceptable, alors vous vous placez dans l'état d'esprit que le pire qui puisse arriver n'est pas si dramatique que cela.

En trading, ce point est important et s'appelle le [Money Management](#): si sur une position, vous savez qu'au pire vous allez perdre disons 20 € et que cela n'est pas dramatique pour vous, vous allez alors être plus détendu dans votre intervention sur les marchés.

Le Money Management repose donc autant sur le [Stop Loss](#) (Le niveau maximum où nous déterminons qu'il faut sortir de la position) que la taille de position qui va déterminer la somme maximale que nous sommes prêt à perdre.

Dans la vie au quotidien, c'est ce que nous faisons quand nous prenons un "risque calculé": nous évaluons ce qui peut se produire de pire et regardons si le jeu en vaut la chandelle.

Ainsi conduire sans mettre sa ceinture de sécurité est un très mauvais contre-exemple ...

La planification intégrale

De quoi s'agit-il ? Simplement de prévoir tout ce qui peut arriver (en bien ou en mal) sur un projet afin d'étudier ce qu'il convient de faire alors.

Les chefs militaires appliquent cette technique sur le théâtre des opérations, les joueurs d'échecs aussi. Un très bon chef de projet en fera de même !

Pourquoi les traders devraient-ils faire autrement ?

Un bon trader va donc prévoir tous les cas de figure: Entrée en position, suivi, sortie dans un scénario complet qui prend en compte tous les cas de figure.

Ce n'est pas aussi complexe que cela peut paraître car à tout moment le prix ne peut faire qu'une seule chose: Monter, Baisser ou Stagner.

Le scénario complet s'appelle le [plan de trading](#): c'est un peu la bible du trader, la source qui va lui dicter toutes ses actions pour intervenir sur les marchés.

Cette troisième méthode m'a été enseignée par le trading lui-même. Et je l'applique au quotidien sur d'autres sujets de ma vie.

Comme quoi il est possible de [grandir avec le trading](#) !

Une technique de Ninja

Quand on combine les trois techniques, on devient un vrai ninja du trading ! Imaginez:

- Vous avez un plan de trading qui vous dicte toutes vos actions: vous n'avez donc qu'à l'exécuter de manière froide comme un robot (Technique 3).
- Grâce à la méditation, vous savez vous détachez de vos émotions et de ce fait restez concentré sur l'exécution de votre plan de trading. En fait la seule source de stress qui reste est de vous demander si vous allez réussir ou non à appliquer votre plan de trading sans en dévier d'un iota (Technique 1).
- Enfin vous savez qu'au pire vous allez perdre un montant tout à fait acceptable de votre capital, ce qui réduit d'autant plus les enjeux et facilite d'autant plus le fait de respecter votre plan (Technique 2).

Pour conclure, oui, on peut utiliser le trading pour explorer la "zénitude" ! Je vous encourage à creuser davantage en suivant le blog <https://devenir-efficace-et-plus-zen.com> de Johann qui est une vraie source d'inspiration pour retrouver le calme en soi.

Vous êtes libres de me remonter vos remarques sur ce sujet en utilisant les commentaires ci-dessous ...

Lien vers l'article publié sur son site :

<https://grandir-avec-le-trading.com/3-methodes-efficaces-pour-rester-zen-dans-votre-trading/>

Article 2 : Mes 3 méthodes efficaces pour être zen en public

André du Blog [A moi le Public](#)



André cultive un double parcours puisqu'il accompagne les autres à vivre une vie plus épanouie à travers le coaching et monte aussi sur scène régulièrement.



Aujourd'hui, je vous parle de trois méthodes efficaces pour être zen en public connues de tous. Ces méthodes sont pourtant rarement exploitées à leur juste valeur au regard de leur efficacité et j'aimerais vous exposer en quoi elles sont essentielles. Les trois axes que je veux à tout prix aborder aujourd'hui avec vous sont... roulement de tambours : la préparation, la maîtrise du sujet, la relation avec son public. Vu et revu ? Pas si sûr, je vous laisse découvrir. Laissez-moi votre avis en commentaire.

Se préparer fait partie des méthodes efficaces pour être zen en public

Non, je ne me moque pas de vous. Je suis totalement sérieux en écrivant ces lignes. Permettez-moi donc que je me répète. La première chose à faire pour oser [prendre la](#)

[parole en public](#) et le faire de façon sereine c'est bien de s'y préparer. Se préparer fait partie des moyens les plus simples pour [apprendre à gérer son stress](#).

Je vais tenter de rester simple et je vous propose pour cela de partir du concret. En effet, je ne connais pas une seule personne dans mon entourage personnel ou professionnel qui n'ait pas réussi quelque chose dans sa vie. Pour y arriver, savez-vous comment elles ont fait ? Elles s'y sont préparées.

De mon point de vue, cette préparation permet notamment d'agir sur deux mécanismes : le besoin de contrôle et l'envie de réussir. Il s'agit donc de deux sources de motivation qui sont complémentaires et qui, dans tous les cas, permettent, quand elles sont conscientes, de produire d'excellents résultats. En effet, ces mécanismes nous poussent inconsciemment soit à agir soit à ne rien faire et nous mesurons quelle attitude adopter. De la même manière, nous déterminons l'énergie que nous allons y consacrer.

Décider de se préparer nous donne donc l'opportunité de canaliser ces deux dynamiques internes. Que ce soit pour répondre à un besoin de contrôle ou à l'envie de réussir, c'est un excellent facteur de réussite. En effet, cette décision génère l'énergie pour passer à l'étape suivante, à savoir, la maîtrise du sujet.

Parler de ce qu'on connaît comme méthode efficace pour être plus zen ?

Parler en public de ce qu'on connaît est toujours plus facile que de se lancer sur un sujet qu'on ne maîtrise pas. N'est-ce pas ? Jusque-là, je crois que vous me suivez. Vous avez pu remarquer que bien qu'on ne soit pas à l'aise devant un auditoire, parler de sa passion a un effet décomplexant. Pour peu qu'on ressente de l'intérêt en face de soi, on pourrait vite devenir intarissable. Plus besoin de structure guidante, plus besoin de questions, on sait exactement quoi dire et les mots coulent de source.

Ce qui nous est familier est facile à partager avec les autres, car on se trouve au cœur de sa zone de confort. C'est ce qu'on pratique régulièrement qu'on trouve dans cette zone de confort. Ce sont en général des activités ou sujets qu'on cultive depuis des années et on les aime, on les connaît et on les distingue du reste.

Voici un exemple :

Quelqu'un de passionné de voitures a ses préférées. Il sait les distinguer des autres, inutile de tout savoir sur les voitures, il sait quand il est dans son sujet et quand il en sort. Il ne reconnaît pas tous les bruits de moteurs mais quand il tombe sur ses préférées, il sait les reconnaître à leur bruit, il aime les reconnaître et il se sent bien en les reconnaissant.

Voyez-vous où je veux en venir ?

Il arrive qu'on évalue mal la difficulté de la [prise de parole](#) et qu'on considère que le sujet est particulièrement simple. Je l'ai vu de mes propres yeux. Le preneur de parole devait présenter un sujet simple et bien délimité. Il s'agissait justement de présenter ce qu'était le feedback. Au fur et à mesure qu'il avançait dans sa présentation, le volume de sa voix baissait, il se mettait à chercher ses mots puis s'arrêta quand il se rendit compte qu'il se répétait. Le piège dans lequel il était tombé était qu'il s'était contenté de travailler sur la définition du mot sans s'intéresser à son contexte.

On ne se présente pas de la même façon dans le contexte professionnel ou personnel. On tient compte du contexte et de ses interlocuteurs. On ne connaît pas le sujet si on ne connaît pas le contexte.

Quand on parle de ce qu'on connaît vraiment on est plus zen, car on en sait plus sur le sujet que ce qu'on a à dire. On connaît les contours du sujet. On a de la réserve.

Considérer ses interlocuteurs comme des égaux : méthode efficace pour être zen en public

En quoi considérer son interlocuteur comme son égal est efficace pour être zen en public ? Je suis persuadé que vous en avez une petite idée. L'expérience que nous avons pour la plupart de la transmission du savoir, c'est à travers les enseignements que nous avons reçus. À savoir, l'école, le collège, le lycée, l'université ou les grandes écoles. C'est là que nous avons passé le plus de temps. Vous rappelez-vous de la façon dont ça se passait ? Nous nous taisions (pour les plus sérieux) et nous écoutions.

L'enseignement se faisait de façon descendante. Le professeur savait et nous ne savions pas grand chose. Notre représentation du sachant est quelque peu influencée par ce schéma. Même dans le cas où l'enseignant nous traitait comme son égal, nous étions influencés par ce que nous vivions de façon plus fréquente.

En tant qu'élèves nous étions en position dite "basse" par rapport à l'enseignant. Quand on doit prendre la parole, c'est un schéma que nous reproduisons malgré nous. Aussi, nous ne reproduisons pas forcément la position "haute". Nous situons notre interlocuteur dans la position "haute" de nos enseignants.

Sortir de ce pattern veut dire adopter une posture ni haute ni basse, mais d'égal à égal. Nos interlocuteurs ont la même valeur que nous, leur temps a la même valeur que le nôtre et ils peuvent en savoir tout autant que nous sur le sujet que nous abordons.

Considérer le public comme son égal, c'est établir une relation de partenariat détendue dans laquelle chacun a un rôle défini à l'avance. Le conférencier est là pour parler d'un sujet déterminé et apporter son expérience et son point de vue sur le sujet. L'auditoire est là pour écouter, apprendre, interagir dans le respect du travail et de la personne qui prend la parole. Je n'ai jamais vu un conférencier se faire huer.

À ce stade, vous l'aurez deviné, ces trois méthodes sont efficaces pour être zen lors d'une prise de parole en public lorsqu'elles sont utilisées ensemble. Lors de mes premières prises de parole travaillées, ce sont elles qui m'ont permis d'[oser prendre la parole en public](#). La préparation permet de délimiter et de maîtriser son sujet. Aussi, bien que nous considérions intrinsèquement nos interlocuteurs comme nos égaux, c'est la préparation et la maîtrise du sujet qui nous permettent de les traiter comme tels dans les faits.

Cet article vous a plu, déplu ou vous fait réagir ? Vous êtes libre de partager votre sentiment dans les commentaires.

Merci pour votre confiance !

Lien vers l'article publié sur son site :

<https://amoilepublic.com/methodes-efficaces-pour-etre-zen-en-public>

Article 3 : 3 méthodes pour être plus productif au quotidien et donc être plus zen

Article écrit par Amélie du Blog [Conseils Productivité](#)



Amélie a lancé en 2019 à la fois son entreprise de gestion du personnel dans les TPE/PME ainsi que le blog [Conseils Productivité](#) afin de partager ses conseils avec le plus grand nombre.

Cet article pour être productif participe à l'évènement interblogueurs "Mes 3 méthodes efficaces pour être plus zen au quotidien" organisé par le blog [Devenir Efficace et Plus Zen](#).

Dans cet article, je vous livre 3 méthodes, que j'utilise au quotidien pour être efficace et productive (et donc être plus zen).



Se créer des routines

Se créer des routines, c'est se créer de nouvelles habitudes. Les habitudes sont **sécurisantes, réconfortantes** et permettent de diminuer son niveau de stress.

Les habitudes c'est également une **preuve de discipline**. Si vous êtes capable de faire quelque chose CHAQUE matin, vous serez capable d'accomplir l'ensemble de vos tâches quotidiennes. Se créer des habitudes nécessite de l'entraînement (*c'est presque pareil que se contraindre à aller à la salle de sport 3 fois par semaine : on sait que c'est bon pour nous mais on a pas toujours envie d'y aller*).

Se créer des routines prend du temps, il faut donc être patient et indulgent envers soi-même !

Une routine matinale

Personnellement, je me lève entre 5h30 et 6h00 chaque jour, et commence toujours ma journée par un grand verre d'eau et un demi-verre de jus de légumes.

J'enchaîne ensuite avec du yoga pour m'étirer ou du fitness pour me muscler.

Et enfin, je termine cette routine matinale avec quelques minutes de méditation grâce à la chaîne youtube de [Pascale Picavet](#), et des affirmations pour booster la confiance en soi (*pas toujours au plus haut*), et puiser dans mon énergie.

Cette routine matinale prend entre 30 minutes (*pour les matins pressés*) et 1 heure (*lorsque j'ai un peu plus de temps*). Elle est donc accessible à tous. Ce qui est important c'est de trouver SA routine matinale, celle qui nous correspond, celle qui nous donne envie de nous lever un peu plus tôt que d'habitude (et d'arrêter d'appuyer sur le bouton snooze du réveil). J'adore également y ajouter un peu de lecture instructive et de l'écoute de podcasts pour les matins plus doux.

Après cette routine matinale, je m'occupe de mes tâches quotidiennes liées au blogging (*seul moment de la journée où je peux réellement m'en occuper avant de rentrer dans la spirale de la course au temps*). Le matin est le meilleur moment de la journée pour faire ce qui est

important pour nous, tout simplement parce que notre volonté s'épuise au fur et à mesure que la journée passe.

Cette routine matinale me permet de prendre du temps pour moi avant de courir partout, mais également de retarder la montée du stress et d'apprendre à mieux le gérer.

Une routine du soir

Généralement vers 19h, j'arrête de travailler ! Je me prends quelques minutes pour moi (*j'enfile une tenue confortable, je me démaquille et je commence à me détendre*). Le dîner est déjà prêt car je prépare tous les repas de la semaine le dimanche (un vrai gain de temps).

Avant l'heure du coucher (22 heures environ), je prends un temps pour lire (un roman) et pour méditer. Je me déconnecte complètement (*du moins j'essaye car ce n'est pas toujours facile, je l'avoue*).

Cette routine est adaptée à mon quotidien, me permet de profiter de mes soirées et d'avoir des nuits paisibles et reposantes.

Gérer les distractions

Bon nombre de distractions peuvent nous perturber au cours de la journée :

- un téléphone qui sonne,
- un sms,
- un mail,
- des conversations autour
- etc...

Pour ne pas être affecté par l'ensemble de ces distractions, j'ai quelques astuces à vous partager.

La diète médiatique

Il y a déjà plusieurs années que je ne regarde plus les informations à la télévision, mais également que je n'écoute plus la radio (type france info). Idem, je ne lis plus de journaux (tel "Le Monde" ou "Courrier international" que j'avais l'habitude de lire).

Et vous savez quoi? Je m'en porte beaucoup mieux ! Quoi de pire, pour être productif, que d'entendre, lire ou regarder des informations négatives avant de commencer réellement sa journée ?

Désormais, je regarde ou écoute des choses qui m'instruisent, me font évoluer ou progresser. Par exemple, j'utilise mes trajets en voiture pour écouter des podcasts sur le développement personnel ou l'entrepreneuriat.

N'ayez crainte, les informations importantes vous parviendront toujours par l'intermédiaire des personnes qui vous entourent ! *et pour le reste, avez-vous réellement besoin d'être au courant ?*

La detox digital

- Regarder mon portable toutes les 30 secondes,
- Être distraite à chaque notification
- Être coupée dans son travail par un appel, un sms ou un email

Ça c'était ma vie avant ! Avant que je me rende compte que toutes ces choses me distraient et m'empêchent d'atteindre mes objectifs.

Désormais, lorsque je travaille, mon portable est loin de moi, en mode avion! Je check les appels à mes pauses et examine si ceux-ci sont urgents et doivent être traités rapidement. Dans le cas contraire, j'attends de me prévoir une plage horaire dédiée à ces rappels.

De plus, j'ai supprimé l'ensemble des notifications : je n'ai donc plus aucune notification relative aux SMS, aux mails, aux messages Facebook, Instagram, Hangout etc...

LE BONHEUR ! Vous devriez tester ♥

Travailler en musique

J'ai toujours été distraite au moindre bruit : la personne qui va payer son café au comptoir lorsque je travaille à l'extérieur, le bruit du réfrigérateur lorsque je travaille de chez moi, une personne qui passe devant mon bureau lorsque j'étais salariée etc...

Cela peut paraître anodin mais vous n'imaginez pas le nombre de minutes perdues par ces interruptions ! *(il faut compter le temps de distraction + le temps que le cerveau met à se replonger dans les tâches qu'il effectuait avant la distraction).*

Désormais, j'utilise :

- soit des boules Quies,
- soit de la musique douce et apaisante dans mes oreilles.

Je m'isole du monde autour et c'est MA-GIQUE !

S'organiser efficacement

Evidemment, pour être productif et efficace, il faut s'organiser !

Comme je l'expliquais [dans un précédent article](#), la base de l'organisation ce sont les [TO DO list](#). Que l'on soit débutant en organisation ou avancé, tout le monde devrait utiliser cette méthode !

Pourquoi ? Les très nombreuses tâches en cours que vous devez accomplir vous polluent l'esprit et vous empêchent de vous concentrer. Le cerveau n'est pas fait pour retenir toutes ces choses, il faut lui éviter cette charge mentale qui pèse sur lui au quotidien et stocker tout cela sur un disque dur externe : **vos TO DO LIST**.

Les TO DO LIST, j'en fais une utilisation quasi-obsessionnelle. Je l'utilise quand on me demande de faire quelque chose, quand j'ai une idée ou quand je ne veux rien oublier. J'écris, j'écris, j'écris. Peu importe le format. L'important est de ne pas stocker cette

information dans votre cerveau qui finira par l'oublier tôt ou tard (*et généralement plus vite que prévu*).

Hormis l'utilité de stockage, les TO DO LIST permettent de fixer mes priorités pour le mois, la semaine et la journée ([voir l'article plus précis à ce sujet](#)). Cette organisation me sécurise et me rend plus zen.

J'espère que cet article plus personnel vous aura plu et vous donnera des pistes pour être plus serein(e) dans votre quotidien !

Tu souhaites partager l'article?

Lien vers l'article publié sur son site :

<https://conseils-productivite.fr/3-methodes-pour-etre-efficace-et-productif-au-quotidien/>

Article 4: Être plus zen au quotidien : 3 méthodes efficaces

Article écrit par Marine du Blog Marine-Katze.com



Sur son blog, Marine vous partage ses expériences, réflexions et idées issues des éléments traversant sa vie (lecture, audio, vidéo, expériences, tests, etc.).

Être plus zen au quotidien est possible et il existe pour cela 3 méthodes efficaces.



Être plus zen au quotidien

Être plus zen au quotidien apporte de grands bénéfices.

Tant en termes de santé mentale que physique.

Tant d'un point de vue personnel que professionnel.

Car on peut ainsi **réduire les effets néfastes dus à l'anxiété** si l'on y est sujet.

Et plus généralement, **diminuer le stress** qui peut empoisonner la vie.

Être plus zen a l'avantage **d'augmenter votre bien-être** et votre **niveau de bonheur**.

Cela vous évite aussi de tomber dans une spirale d'**émotions et pensées négatives** tellement nuisibles, d'autant qu'y être confronté augmente les risques de développer une **mauvaise estime de soi**.

Et il existe **3 méthodes** qui m'aident à être plus zen au quotidien et qui peuvent aussi vous aider à **être plus serein et moins stressé**.

Être plus zen commence dès le matin (et même la veille!)

La première méthode pour être plus zen au quotidien consiste à **mettre le paquet sur le matin**.

Pourquoi ?

Car vous vous donnerez beaucoup plus de chance d'être moins stressé au cours de vos journées si vous êtes **zen dès le matin**.

Vous l'avez sans doute expérimenté : lorsque vous êtes stressé dès le matin, que ça ne va pas, bref, tout le contraire d'un matin zen, alors votre journée a de fortes chances d'être beaucoup plus challengeante, moins agréable à vivre.

En fait être plus zen dès le matin commence... la veille.

Eh oui, vous avez bien lu !

Cela peut sembler paradoxal, mais **faites en sorte la veille de tout faire pour que la matinée qui s'annonce le lendemain soit la plus zen possible**.

Comment faire ?

Le soir rangez votre intérieur.

Pour que rien ne traîne (y compris dans l'évier) et tout soit (remis) à sa place.

Cela prend généralement quelques minutes, mais des minutes bien employées.

Débuter la journée avec un intérieur bien rangé vous apportera bien plus de sérénité que si dès le réveil, vous voyez du bazar et des tas de trucs à faire plus tard.

C'est beaucoup plus agréable de commencer la journée sans avoir à rattraper des tâches qu'on a eu la flemme de faire la veille, **sans pollution visuelle**, sans encombrer votre cerveau.

Bien commencer la journée pour être plus zen dès le matin, cela passe aussi par [prendre soin de vous](#).

Certes, on n'est [pas tous égaux en matière de temps disponible](#), mais vous pouvez sans doute trouver un moyen de faire quelque chose pour vous le matin. Pour bien démarrer la journée.

Comme passer quelques minutes dehors.

Méditer, faire de l'exercice physique, lire, écouter une musique qui vous procure des émotions positives.

Méthode efficace pour être plus zen : la marge

La 2ème méthode efficace pour être plus zen au quotidien est liée à la première.

Faites en sorte d'**avoir de la marge dans votre agenda**.

Et cela, dès le matin !

De la marge en terme de [temps](#), pour faire les choses tranquillement, pour ne pas speeder comme un fou dès le saut du lit.

Peut-être allez-vous me rétorquer : c'est bien joli, mais je suis [débordé](#) moi !

Mais **c'est possible d'être moins débordé.**

Même si ce n'est pas facile.

Déjà, mettez-vous en tête qu'**être débordé, ce n'est pas bon pour vous.**

Beaucoup trop de gens s'enorgueillissent d'être débordé.

Comme si c'était un signe que leur vie est teeeellllement intéressante et trépidante.

On nous pousse à faire toujours plus, toujours plus vite.

Et c'est justement l'une des causes majeures du stress.

Car **être débordé, c'est la recette assurée pour être stressé**, en panique, dès qu'un (tout petit) truc va de travers. Dès qu'un imprévu se pointe.

Si vous ne pouvez pas tout prévoir et avoir une marge assez grosse pour tout, vous pouvez faire en sorte d'**être beaucoup plus souvent zen dès le matin en mettant de la marge.**

Cela veut dire quoi concrètement ?

Que vous devez **prévoir plus de temps disponible que ce que vous avez à faire** ne vous prend de temps normalement.

Par exemple, si vous passez 20 minutes dans la salle de bain, prévoyez 25 à 30 minutes.

Si vous mettez 15 minutes à déjeuner, prévoyez une marge de 5 minutes supplémentaires.

Etc.

Intégrer de la marge à votre vie, dans votre quotidien dès le matin, demande d'**effectuer des arbitrages.**

De [dire « non » à certaines choses pour dire « oui »](#) à être plus zen.

Cela demande de revoir vos priorités. D'**être au clair sur [ce qui est important](#) pour vous, sur [votre essentiel](#)**. Cela passe par [simplifier](#), modifier, déléguer, ajuster, supprimer.

Vous faites moins de choses, mais des choses importantes qui comptent vraiment et vous apportent un maximum de résultats. Cela vous pousse à [laisser tomber le médiocre](#).

À **alléger votre existence pour vous laisser plus de marge de manœuvre**.

Marge qui, si elle n'est pas utilisée par de l'imprévu, peut bien sûr être employée à des choses annexes que vous avez en réserve pour quand il vous reste du temps.

(Pour ma part le matin, souvent de la lecture ou du vélo d'appartement).

Quoi de mieux donc que de [rendre votre vie plus légère](#) pour être plus zen au quotidien ?

Méthode stoïque efficace pour moins de stress

La 3ème méthode pour être plus zen au quotidien consiste à prendre l'[habitude](#) d'**utiliser des outils offerts par les philosophes [stoïciens](#)**.

Et plus particulièrement 2 d'entre eux.

Les stoïques nous enjoignent de **garder à l'esprit la distinction entre ce qui est en notre contrôle, et ce qui ne l'est pas**.

Cela **vous aide à [lâcher prise](#)** sur ce qui n'est pas en votre contrôle.

Car il ne sert à rien de vous énerver ou autre contre quelque chose pour laquelle vous ne pouvez rien de toute façon. Comme le temps qu'il fait.

Donc pour être plus zen au quotidien, **dès que vous sentez votre sérénité être ébranlée**, demandez-vous :

- **Est-ce que ce truc qui me dérange est en mon contrôle ?**

Si ce n'est pas le cas, il ne sert à rien de vous en soucier.

Les stoïques soulignent que ce qui est en votre contrôle finalement, c'est votre *raison*.

C'est à dire, [comment vous décidez de réagir](#) à telle ou telle chose.

C'est votre jugement, [votre opinion](#) sur les choses qui est souvent la cause d'émotions et pensées négatives.

Et **c'est en votre pouvoir de modifier ce jugement** pour faire en sorte de rester zen.

En parlant de pouvoir justement, les stoïciens se rappellent régulièrement que c'est à eux de faire en sorte de conserver leur pouvoir sur eux-mêmes.

Quand vous faites face à une situation ou une [personne difficile](#), que vous sentez votre sérénité vaciller, demandez-vous :

- **Est-ce que je veux vraiment donner ce pouvoir à l'autre/la situation de bouleverser ma sérénité ?** De me mettre dans cet état négatif ?
- Est-ce que **cela va m'aider d'être dans cet état ?**
- **Qu'est-ce qui est le plus important ?** Ma sérénité ou mon ego ?

C'est en votre pouvoir de ne pas accorder de crédit à ce que votre esprit vous balance comme pensées négatives. De garder le contrôle sur votre esprit. **C'est en votre pouvoir de ne pas vous laisser troubler.**

Est-ce facile ?

Certes non !

Et cela représente un véritable challenge au quotidien, de la persévérance.

Mais cela vaut vraiment le coup. Car vous parvenez réellement à être plus [zen](#) lorsque vous arrivez à vous rappeler et à utiliser ces principes stoïques.

Quelle méthode partagée ici allez-vous mettre en place dans votre vie ? Quelle méthode utilisez-vous au quotidien pour être plus zen ? Partagez votre expérience dans les commentaires ci-dessous

Être serein au quotidien est nécessaire pour se sentir bien dans sa peau et dans sa vie. Et il existe des **méthodes efficaces pour être plus zen**, comme de faire en sorte de **bien démarrer la journée** ce qui se prépare dès la veille. De **mettre de la marge** dans votre agenda qui va **servir de tampon** pour les éventuels imprévus. Et de **suivre des principes stoïques** comme de **distinguer ce qui est en votre contrôle** de ce qui ne l'est pas. De garder à l'esprit que vous avez le choix de votre réaction, que **c'est en votre pouvoir de ne pas vous laisser troubler par des personnes et événements**.

Lien vers l'article publié sur son blog :

<https://www.marine-katze.com/etre-plus-zen-au-quotidien-3-methodes-efficaces/>

Article 5: Mes 3 méthodes qui me rendent vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG

Article écrit par par Sonya du Blog Rêvolutionnez votre management



Sonya est une slasheuse, à la fois Directrice Générale des Services de Commune / Coach professionnelle / Formatrice / Blogueuse. Sur son blog Rêvolutionnez votre management, Sonya ose inspirer pour un management différent.

Charte Informatique 2019

CHARTE POUR UNE UTILISATION EFFICIENTE DES MAILS DANS NOTRE COMMUNICATION INTERNE

ENSEMBLE NOUS DECIDONS DE :

Supprimer l'ensemble des notifications sur nos ordinateurs, téléphones et tablettes.

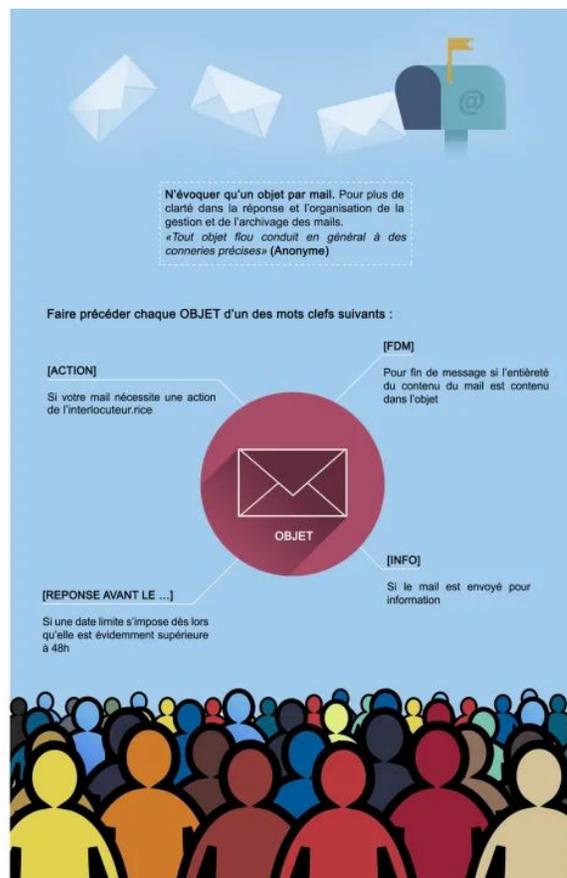
Des études ont démontré que le temps de re-concentration nécessaire était en moyenne de 2min 30' par réception de notification – ce qui engendrait une perte allant jusqu'à 1h15 par jour et par personne.

Répondre à tous mails dans un délai maximum de 48h.

Le mail est un média asynchrone. Si la demande nécessite une réponse plus rapide, le mail n'est pas le bon média. Privilégier le téléphone (média synchrone) ou la messagerie instantanée (délai de – de 24h).

N'envoyer les mails que pendant les heures de travail.

Pour ce faire, nous utilisons l'envoi différé avec un paramétrage adapté. Envoyer un mail à toute heure reviendrait à sonner chez une personne à toute heure pour lui donner un pli qu'elle n'est pas obligée d'ouvrir de suite.



Faire un usage correct des personnes destinataires et des personnes en copie.

Les personnes destinataires du mail « A » sont directement concernées et auront à agir ; les personnes en copie « Cc » n'ont pas d'action à mener mais il est utile qu'elles soient au courant. La copie cachée « Cci » est bannie et interdite.

Si l'on fait un parallèle avec une réunion :

Les personnes destinataires sont celles que vous invitez à la réunion, les personnes en copie sont celles qui seraient invitées dans le public pour écouter sans à intervenir et en copie cachée les personnes qui écouterait derrière la porte.

Utiliser le « répondre à tous » UNIQUEMENT pour les destinataires.

Cela revient à supprimer les personnes en copie lorsque vous répondez à tous les destinataires « A ». Informer les personnes en copie reviendrait à les inviter à chacune des réunions intermédiaires.

Appliquer la règle du Quick Win.

Au-delà de deux mails, l'échange devient une conversation, il convient alors de stopper l'envoi de mail et trouver une autre façon d'échanger (appel téléphonique, mini-réunion) Le premier s'en apercevoir envoie FDM pour fin de message et propose une alternative pour échanger. Au-delà de deux échanges, le mail n'est plus le média approprié.



En 2005 je prenais mes fonctions de directrice générale des services, sans n’imaginer la quantité et la multiplicité d’informations, de dossiers, de projets et d’interactions dans des domaines totalement différents que ce métier suscitait. En quelques mois j’avais accumulé une dose de stress colossale. Débutait alors ma quête d’outils pour m’organiser et gagner en efficacité. **Je partage dans cet article les méthodes d’organisation qui me rendent vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG.**

« Cet article participe à l’évènement interblogueurs **“Mes 3 méthodes efficaces pour être plus zen au quotidien”** organisé par le blog [Devenir Efficace et Plus Zen](#)»

Le jour où ma vie a pris un grand coup d’accélérateur.

Je me rappelle parfaitement ce 1er décembre 2005. Je suis titulaire d’un Master II en droit public des affaires depuis le mois de juillet et admise au concours d’attaché territorial en octobre. J’envoie des lettres de motivation et CV depuis plusieurs mois et c’est finalement au poste de directrice générale des services d’une commune de 2500 habitants que je suis recrutée.

Ce fameux jeudi je me mets sur mon 31, monte au volant de ma Twingo (jaune) achetée pour l’occasion, et me rends en mairie. Après avoir dit bonjour aux agents, j’entre dans mon bureau. Je suis hyper excitée et heureuse. Mon bureau, mon ordinateur, un téléphone – tout est à sa place. J’ai une belle chaise de bureau et savoure d’être là. Un accomplissement après ces mois et ces années de travail.

Je m’amuse, je ressens une grande joie, je me revois même tourner sur ma chaise de bureau.

L’insouciance des premières minutes

L’insouciance n’aura duré qu’un quart d’heure.

C’est alors que le téléphone de mon bureau retentit. C’est Véronique à l’accueil qui m’appelle.

Véronique: “Sonnya, il a un administré à l'accueil qui voudrait voir un responsable”

Moi: “Savez-vous ce qu'il souhaite?”

Véronique: “Oui, il a demandé la copie de la délibération relative au centre d'enfouissement des déchets que le conseil municipal a voté le mois dernier.”

Moi : “En a-t-il dit plus?”

Véronique: “Oui, il veut savoir comment faire pour l'attaquer devant le tribunal!”

Moi: 🙄🙄🙄🙄🙄

C'est ainsi que tout juste 15 minutes après mon arrivée, j'ai été projetée dans le grand bain de la fonction de DG d'une petite collectivité.

Je croulais sous le travail

J'avais à la fois tant à faire, à apprendre et à découvrir que rapidement j'ai expérimenté le manque de temps. Je passais 10 à 11h par jour à la mairie – 5 jours par semaine – et c'était insuffisant.

Finalement, plus que ce je devais apprendre (gestion du conseil municipal, du personnel, montage d'un budget, procédures en urbanisme, historique de la collectivité...), ce qui s'est révélée le plus difficile à gérer pour moi fût la masse d'informations qui me parvenait sans cesse.

Tout était prioritaire et urgent pour tout le monde.

Pour m'en sortir, j'ai commencé à venir travailler le samedi matin puis je débordais sur le samedi après-midi.

Cela a duré ainsi quelques années. Je ne me rendais pas compte que j'accumulais un stress important. Heureusement, les évènements m'ont amenée à avoir un déclic.

Le jour du déclic et les débuts de la construction de mon système d'efficacité personnelle

Méthode n°1 d'organisation qui me rend vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG.

Je devrais écrire les déclics.

“Je ne mourrais pas d'une crise cardiaque et je veux avoir des enfants”

Un matin, je lis que la maladie professionnelle la plus répandue chez les DG est la crise cardiaque. Loin de le prendre à la rigolade, je me sens fraîchement concernée. Puis, alors que j'ai 27 ans, un désir d'enfant commence à se faire ressentir.

Je me décide alors à construire mon propre système d'efficacité personnelle. Il m'aura fallu du temps pour trouver mon idéal.

Ma première méthode pour être plus zen au quotidien est la visualisation.

1ère méthode: LA VISUALISATION. Si vous avez 1H54 devant vous, je vous propose de regarder la vidéo de la conférence du Dr Joe Dispenza organisée et filmée par la “Télé de Lilou” en [cliquant ici](#).

La visualisation, qu'est ce que c'est?

Sinon, je vous livre les 5 premières minutes par écrit:

Combien de personnes dans cette assemblée pense que la façon dont vous pensez affecte votre réalité?

Lesquelles se sont réveillées ce matin et ont consciemment créé leur futur?

Savez-vous pourquoi la plupart des gens ne le font pas? Parce qu'elles pensent que ce n'est pas vrai, que cela ne marche pas.

Si vous saviez que vos pensées affectent votre vie, vous n'oublierez pas une seule journée de créer votre futur!

Et vous ne laisseriez passer aucune pensée dans votre conscience dont vous ne voulez pas faire l'expérience.

Combien de personnes pensent que votre pensée crée votre réalité?

En une journée 60 000 à 70 000 pensées nous traversent l'esprit.

90% sont les mêmes que la veille.

Les mêmes pensées conduisent aux mêmes choix,

Ces mêmes choix conduisent aux mêmes comportements,

Les mêmes comportements conduisent aux mêmes expériences,

Ces mêmes expériences conduisent aux mêmes émotions,

Ces mêmes émotions dirigent vos pensées, et votre circuit neurologique, vos états hormonaux et jusqu'à votre expression génétique,

Le tout créant votre réalité.

Wahoo! Le décor est posé. Le Dr Dispenza nous invite à potentialiser notre cerveau en l'entraînant chaque jour. Si je pouvais résumer en une phrase je dirai:

Créer consciemment nos pensées nous permet de créer consciemment notre réalité.

Formée en Programmation Neuro-Linguistique moi-même, j'utilise régulièrement la visualisation.

Initialement, je l'utilisais pour désamorcer le stress et la peur liés à des événements importants. Aujourd'hui, j'ai compris, que dans mon quotidien, elle permet de maximiser mes chances de vivre une journée zen!

La visualisation: Comment ça marche?

Tous les matins, à l'aide de mon emploi du temps du jour, je ferme les yeux et m'imagine vivre ma journée. J'inclue les trajets, les moments conviviaux d'arrivée et départ, la pause déjeuner et tous les rdv et réunions que je devrais enchaîner.

Cette méthode n'est pas magique ! Il ne suffit pas de visualiser pour que tout aille bien. En revanche, couplée à une excellente organisation, elle fait des miracles!

Plus zen, je suis aussi mieux préparée à vivre les aléas qui ne manqueront pas de s'insinuer dans ma journée!

Cette méthode est très aidante, en même temps, je continuais à être très agacée par le temps que je perdais à traiter mes mails! J'avais beau visualiser une boîte de réception vide, elle était invariablement remplie de messages à l'importance variées et à l'utilité parfois contestable.

J'ai décidé de ne plus subir la gestion de mes mails!

Le jour où j'ai trouvé un second souffle.

Méthode n°2 d'organisation qui me rend vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG.

2ème méthode: UNE VRAIE GESTION EFFICACE DES INTRANTS ET NOTAMMENT DES MAILS.

🎵 "Vous avez un nouveau message" 🎵

Si lorsque vous lisez ces lignes, vous avez toujours une notification de chacun de vos mails qui surgit sur votre écran lorsqu'il est allumé, je ne serai pas vexée que vous arrêtiez la

lecture de cet article pour aller modifier le paramétrage de votre boîte mail. Vous vous rendriez un sacré service!

L'absolue majorité des encadrants dénonce le caractère chronophage de la gestion des e-mails. OK! Et que faites-vous alors pour reprendre le pouvoir??!

Jamais au grand jamais!

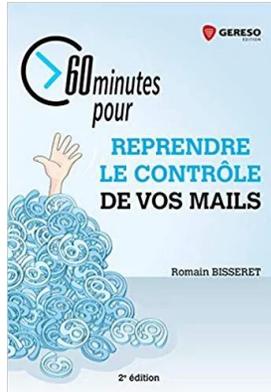
Il existe certaines règles de base qui devraient être connues de tous et toutes.

1. 🚫 **Supprimer les notifications qui vous informent de l'arrivée d'un mail.**
L'e-mail est un outil de communication A-synchrone! Si une personne a besoin d'une réponse immédiate, elle devra utiliser un autre média de communication (appel téléphonique, visite physique, SMS)
2. ☑️ **Ne jamais lire un mail sans l'intention d'agir.** Lire un mail avec l'unique intention d'en prendre connaissance est une perte de temps. Agir ne veut pas dire traiter. Cela peut être correspondre à supprimer ceux qui n'ont pas d'utilité ou dont vous étiez destinataire "pour information" et alimenter votre *to do list* avec les mails nécessitant une action.
3. 📧 **Vider sa boîte mail!** Lire des mails et les laisser dans leur boîte reviendrait à lire son courrier pour le remettre aussitôt dans la boîte aux lettres! Vous imaginez...

Pour aller plus loin ...

... Seul.e

J'ai récemment lu l'ouvrage de Romain Bissere intitulé **60 minutes pour reprendre le contrôle de vos mails**. J'applique sa méthode qui m'a permis encore de gagner en efficacité et zénitude.



Je vous conseille vraiment cet ouvrage. Prenez 60 minutes, vous en gagnerez 1 000!

Celle que j'ai trouvé très intéressante et que j'applique est l'**INBOX 0** où boîte de réception vide. Quand j'ai lu cette règle, je ne comprenais pas comment nous pouvions avoir une boîte de réception vide puisque même lorsque je la traitais – j'avais sans cesse des mails qui arrivaient et la sensation que je ne finirai jamais...

La technique est simple, notre logiciel de gestion de mails regorge de paramètres dont je n'exploitais pas le dixième et qui permet une optimisation incroyable.

Tout simplement, aujourd'hui, **je bloque le flux de réception permanent**. Mes mails entrent dans ma boîte lorsque je l'ouvre et cesse lorsque je la ferme. Si bien que je suis certaine que ma boîte de réception est vide!

Vous avez sans doute tout un tas de questions pratiques en tête, le livre répondra à toutes en vous donnant beaucoup d'astuces!

... Et en collectif

Nous avons travaillé une charte de bon usage du mail en équipe et voilà le résultat:

J'ai alors pu constater à quel point le traitement clarifié des mails avec l'ensemble de son écosystème de proximité permet de gagner en efficacité et donc en zénitude!

Il reste une dernière méthode que je veux partager avec vous!

Le premier jour du reste de ma vie.

Méthode n°3 d'organisation qui me rend vraiment plus efficace et plus zen dans mon quotidien de DG.

Bien que ces deux premières méthodes permettent de faire du tri et d'optimiser l'organisation, vous ne serez pas dispensé de prioriser.

Comment prioriser?

3ème méthode: DIFFÉRENCIER L'IMPORTANT DE L'ESSENTIEL ET FAIRE L'ESSENTIEL EN PREMIER

Comment prioriser quand tout est urgent? Prendre ce qui vient en premier? En fonction du plus pressé ou du poids hiérarchique de la personne commanditaire?

J'applique une méthode plus subtile et aussi plus efficace tirée des enseignements de Sébastien Henry – entrepreneur, auteur et conférencier.

Ses formations m'ont initiée à **l'art de la méditation pour les dirigeants**. J'ai alors pu faire de mon intuition une alliée puissante.

Sébastien HENRY m'a appris à faire la différence entre l'important et l'essentiel. C'est quand l'essentiel est fait que l'on enclenche le cercle vertueux de l'efficacité zen.

Lorsque je planifie ma journée, la veille au soir généralement, je me pose la question: **Que devrais-je avoir réalisé pour que cette journée soit efficace?** J'écoute alors mon intuition qui est capable, en intégrant de multiples données et paramètres, de me donner la juste réponse. Ma priorisation est alors faite.

Faites l'essentiel en premier!

Je suis sûre que, comme moi, vous vivez des journées à la fin desquelles vous vous dîtes, “purée! j’ai l’impression que je n’ai rien fait aujourd’hui!” puis d’autres ou au contraire, vous avez l’impression d’avoir contribué à quelque chose de plus grand que vous.

En règle général, dans le premier cas vous avez l’énergie et l’estime de soi aussi haute qu’une larve visqueuse; tandis que dans le second vous pourriez enchaîner une deuxième journée à l’issue de la première, être disponible pour les autres et vous sentir en capacité de concrétiser vos idées les plus ir-raisonnables!

Et bien, dans le cas premier vous avez fait l’important et dans la seconde l’essentiel!

C’est bon? Vous êtes convaincu.e.s!

Je crois que nous sommes responsables et acteurs de notre bonheur. Travailler son efficacité personnelle m’apparaît être une nécessité absolue!

L’application des “8 lois qui font gagner du temps” m’a permis de gagner **1h/ jour**. Les 3 méthodes que j’ai partagé avec vous, une deuxième!

L’efficacité personnelle nous permet de faire de la place dans notre vie et conduit à se connaître soi et cela peut parfois faire peur car, il s’agit au final de supprimer tous les alibis qui peuvent parfois être confortables.

Mais le jour où, l’âge avançant, l’on ne dira plus “je n’ai pas le temps ” mais “je n’ai plus le temps”, que restera-t-il de l’important?

Je vous laisse sur cette phrase à méditer...

Sonnya

Dîtes-moi tout de même en commentaire ce que cet article vous a inspiré.

Lien vers l’article publié sur son blog :

<https://xn--rvolutionnez-votre-management-5uc.com/3-methodes-dorganisation-qui-me-rendent-vraiment-plus-efficace-et-plus-zen-dans-mon-quotidien-de-dg/>

Article 6: 3 méthodes efficaces pour être plus zen au quotidien grâce à votre cerveau !

Article écrit par Nicolas du Blog [Développer sa confiance](#)



Convaincu de l'importance fondamentale d'avoir confiance en soi et de dépasser ses peurs, pour créer la vie de ses rêves, Nicolas veut faire découvrir grâce à son blog le modèle psychologique MBTI à un maximum de personnes.



Introduction

1,5 Kilo... C'est le poids approximatif d'un cerveau humain. Nous parlons là de seulement 2% du poids moyen d'un individu. Et bien, je suis persuadé que la connaissance de cet organe, que l'on dit extrêmement développé chez l'homo sapiens, peut être une formidable piste de travail dans la quête d'une méthode pour être plus "détendu" !

Là où certains ne jureront que par le sport, le travail ou les loisirs, je reste persuadé que la première des choses à faire si l'on souhaite être plus détaché et relaxé dans notre vie de tous les jours, est de perfectionner la compréhension du fonctionnement de "notre moteur". C'est précisément ce à quoi les travaux de Carl Gustav Jung (psychologue suisse disciple de Freud), de Katherine Cook-Briggs et de sa fille Isabelle, s'étaient attelés, à savoir, décrypter les rouages de notre cerveau à travers un outil : [le MBTI](#).

1/ 1ère méthode = Mieux se connaître pour relativiser et être plus détendu

a) Savoir que nous avons tous des forces

Avant même de penser à dépasser leurs limites, les personnes souffrant d'un manque de confiance en elles, sont beaucoup plus douées pour insister sur leurs défauts, que pour reconnaître leurs qualités. Et c'est bien là que le bât blesse, car c'est justement cette attitude qui conditionne la spirale négative. Par contre, la bonne nouvelle est que cette même spirale peut s'inverser : croire en soi pour réussir, et réussir pour croire en soi.

"Croyez en vous-même et en tout ce que vous êtes... Sachez qu'il y a quelque chose à l'intérieur de vous qui est plus grand que n'importe quel obstacle." Christian Larson

Et justement, ce qui est formidable avec le [MBTI](#) est que lorsqu'on découvre son profil, on est forcé de reconnaître que de nombreux traits de notre personnalité sont inscrits en nous. Pour moi, ceci est une véritable mine d'or !

Mais plus que de “lire sa vie” dans un descriptif (comme ce fut mon cas tellement ce qui était inscrit sur mon profil était vrai), l’apport de cet outil est d’abord de faire admettre ses atouts intrinsèques. Quand on n’a pas confiance en soi, on a plutôt tendance à se dénigrer, à se penser moins fort que les autres, moins efficace, et ce comportement ne fait qu’accentuer la situation (la fameuse spirale vers le bas). Mais dans ce cas, le fait d’avoir des preuves indiscutables de son potentiel (car écrites dans un descriptif qu’on croirait rédigé pour nous et par nous), constitue à coup sûr des fondations solides d’une confiance en béton ! Car oui votre mental est essentiel à votre réussite, primordial à l’atteinte de vos objectifs.

“Ils ne savaient pas que c’était impossible, alors ils l’ont fait”. Mark Twain

Ainsi grâce aux [travaux de Carl G. Jung](#), vous allez devoir accepter le fait que votre intuition que vous saviez développée depuis toujours (c’était en vous), est effectivement une vraie force sur laquelle vous allez pouvoir vous appuyer. Ou bien, votre profil faisant partie du groupe des “Gardiens” (les SJ), vous avez ce don naturel de protéger les autres, les structures et de maintenir le cadre de votre famille. Ça vous semble normal ? Et bien détrompez-vous, pour la majorité des personnes, ceci n’est pas du tout commun. Chacun des 4 “tempéraments” (les Idéalistes NF, les Artisans SP, les Rationnels NT et les Gardiens SJ), chacun des 16 profils (puisque chacun des tempéraments se subdivise en 4 profils) a des facilités que les autres n’ont pas. Et c’est justement ce que l’on comprend [quand on se plonge dans le MBTI...](#)

En parallèle, je dois l’avouer, j’avais également été “caressé” dans le sens du poil”, à la lecture des qualités de mon profil...

Mais, l’accélération du développement personnel et cette “acceptation de soi”, ne sont pas à mes yeux les bénéfices majeurs que l’on peut attendre du MBTI. Le modèle initié par Carl Gustav Jung est aussi un formidable outil de tolérance. Je ne m’étends pas sur le sujet, cela fera l’objet d’un prochain article. Mais le simple fait de savoir qu’il existe 16 profils, répartis dans 4 familles de tempéraments (les Gardiens, les Rationnels, les Idéalistes et les Artisans), et que chacun a un fonctionnement préférentiel propre, est une formidable incitation à l’acceptation de la différence de l’autre !

b) Comprendre que nous ne sommes pas les seuls à avoir des faiblesses

Le pendant, est que si l'appartenance à tel ou tel profil sous-entend que vous avez des qualités naturelles, il convient également de reconnaître à chacun d'entre eux, quelques points faibles. Oui, on parle bien de points faibles et non de défauts, car tout est perfectible. Mais voilà, tout comme un joueur de tennis droitier ne sera jamais meilleur avec sa main gauche (même en travaillant des heures et des heures), un individu lambda ne sera jamais plus à l'aise en utilisant sa fonction inférieure qu'en utilisant sa fonction dominante (la première à se développer chez le jeune adulte). Prenant par exemple le cas d'Albert Einstein. En tant qu'INTP, le plus célèbre des scientifiques avait en fonction inférieure, [la fonction F \(de Feeling\)](#), c'est à dire celle des sentiments. Et bien sans même le connaître personnellement, je peux vous garantir qu'Albert Einstein avait comme "faiblesse", la gestion de ses sentiments et de ses émotions. Il ne savait pas bien les exprimer et n'était que difficilement en harmonie sur ce plan avec les autres individus de son entourage. Tout ça pour dire que chaque profil, chaque être humain, a des faiblesses et que personne n'y échappe.

Personnellement, je me souviens qu'à la lecture de la description de mon profil, après avoir été bluffé par l'exactitude des précisions mentionnées, j'avais ressenti une forme de soulagement. Soulagement, car j'avais compris que ce que je prenais pour des "tares" étaient souvent intrinsèque à mon fonctionnement. Que ce soit l'aversion pour le conflit ou le manque de prise de hauteur par rapport à certaines situations (pour ne citer que ces deux points), j'avais pris conscience que même si rien n'était ancré à jamais, cela constituait des "points faibles" de mon type.

Nous verrons cependant, que tout peut se travailler et que si Albert Einstein (pour rester sur lui) ne sera jamais plus performant avec [ses fonctions Sensation](#) et [Feeling](#) (respectivement ses fonctions tertiaire et inférieure) qu'avec ses [fonctions d'intuition \(N\)](#) et [de pensée \(T\)](#) si innées chez lui, IL POURRA RÉUSSIR À S'AMÉLIORER SUR SES FONCTIONS MOINS NATURELLES ET AINSI DÉPASSER SES LIMITES.

c) Entrevoir des leviers pour dépasser ses limites et grandir

L'identification de ses points de faiblesse réalisée, vous pouvez considérer que la moitié du chemin est faite. Il ne reste plus qu'à corriger le tir. Avant même de commencer à travailler quoique ce soit, par la simple prise de conscience de votre situation, vous allez grandir !

Par exemple, une personne qui a comme fonction dominante, c'est à dire la plus développée chez elle, [la fonction F \(Feeling\), aura mécaniquement la fonction T de la logique](#), comme fonction inférieure (la moins développée). La seule prise de conscience de cet état de fait, aura tout d'abord comme mérite de la soulager ("je comprends mieux pourquoi j'ai du mal à rester concentré trop longtemps"). Mais au delà de ce bienfait, ce constat montrera la direction dans laquelle cette personne devra travailler si elle souhaite renforcer son point faible.

Si on voulait faire un parallèle avec le sport, on pourrait imaginer un joueur de tennis qui se rendrait compte en analysant ses matchs qu'il perd beaucoup de points quand il engage et qui, du coup, déciderait pour améliorer ses performances globales, de travailler son service.

C'est exactement la même chose avec une personne qui manquerait de confiance en elle. Dans un premier temps elle doit comprendre l'origine de sa souffrance, et dans un second temps agir pour corriger le tir.

Vous devez commencer par vous fixer un objectif ! Commencer par se fixer un objectif est essentiel dans tout ce que l'on fait, pour être plus efficace. Comme un sauteur en hauteur ne se concentrera pas de la même manière pour sauter une barre à 1 mètre qu'il ne le fera pour franchir un obstacle à 2 mètres, vous devez savoir quelles "compétences" vous aimeriez avoir demain pour maximiser vos chances de la développer. Plus votre objectif sera clair et précis dans votre tête et plus vous mettrez de chances pour l'atteindre de votre côté.

"Vous ne trouverez jamais ce que vous ne cherchez pas." Confucius

A la lecture de votre profil MBTI, vous devez donc déjà vous fixer des objectifs de développement de certains traits de votre personnalité. Que ce soit, votre capacité à

prendre la parole en public, votre meilleure maîtrise de vos émotions débordantes, votre faculté à aller au bout de vos projets ou le fait de gagner en capacité d'adaptation face aux changements... Vous devez être au clair avec ce que vous visez !

2/ 2ème Méthode = Mieux comprendre les autres pour s'y adapter en toute "zénitude" et être détendu

a) Des signes qui ne trompent pas

Imaginer tout ce que vous permettrait le fait d'avoir un pouvoir magique : celui de cerner les gens en un instant (ou presque). Imaginez qu'en l'espace de 10 minutes vous arriviez à savoir comment convaincre quiconque ou du moins savoir adapter votre communication pour être le plus efficace possible dans votre argumentation... Ce serait un formidable don du ciel ! Et bien, je peux vous assurer que certains experts, en sont capables...

Personnellement, j'ai eu la chance de découvrir le MBTI et les travaux de Carl Jung dans le cadre de mon entreprise, le jour où un cabinet extérieur était venu nous faire une initiation à ce qui allait se révéler être une véritable passion pour moi. En l'espace de quelques minutes, et grâce à plusieurs tests physiques, le formateur avait été capable de déterminer mon profil (parmi les 16 du MBTI). Voici une vidéo, qui résume bien les corrélations directes entre le physique et le mental :

https://www.youtube.com/watch?v=likfqigNLhY&feature=emb_logo

Sans aller jusqu'à un tel niveau d'expertise, il est possible de détecter des signes qui vous donneront des indices concernant les préférences d'une personne. Un individu qui parlera en donnant énormément de détails ("je suis allé à la boulangerie à 11h12 environ, pour y acheter 2 baguettes, 3 croissants et 1 pain au chocolat, puis suis rentré à la maison 25 minutes après") aura toutes les chances d'être Sensitif, c'est à dire "S". Une personne très volubile et très avenante qui engage systématiquement la conversation, sera [très probablement Extravertie, donc "E"](#). Et ainsi de suite... Mais ce qui est riche d'enseignements, c'est qu'en "devinant" les 4 lettres du profil d'une personne, on en déduit sa personnalité de manière très complète !

Car c'est bien là, que réside le premier intérêt de décrypter les préférences d'un individu : pouvoir s'y adapter pour être plus efficace.

Néanmoins, il est essentiel ici, de dire que seul un test officiel avec un expert permet à coup sûr de déterminer un profil MBTI. Cependant, tout comme on n'a pas besoin d'être bilingue en anglais pour comprendre une série en Version Originale, il est possible de tirer d'énormes avantages à "tenter" de cerner le type MBTI d'une personne même sans la plus grande certitude.

b) le MBTI un outil de tolérance

Là où on peut relier directement la "maîtrise" et la connaissance de l'outil MBTI, au fait de devenir plus détendu, c'est tout simplement que l'indicateur issu des travaux de Carl Jung, est un formidable outil de tolérance. Le comprendre permet de l'accepter et l'accepter désamorce automatiquement les tensions.

Par exemple, [une personne "I" \(introvertie\) en compagnie d'un groupe de "E" \(extravertis\)](#) aura forcément beaucoup de mal à se faire accepter si elle reste sur son fonctionnement naturel. Les membres du groupe risqueront de la juger comme étant une personne étrange sous prétexte qu'elle cherchera naturellement à s'isoler (car elle trouve son énergie dans le calme plutôt que dans l'agitation comme les "extravertis").

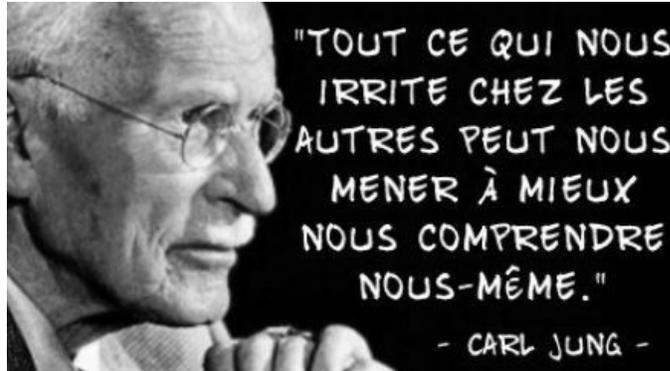
Les introvertis



Le fait de le savoir, de connaître le MBTI, peut permettre de gagner en tolérance et doit inciter les gens à accepter que des modes différents de fonctionnement que le leur puissent exister.

Pour être encore plus illustratif, imaginez Albert Einstein parachuté au beau milieu d'une troupe de théâtre. En clair, un scientifique réservé, s'appuyant sur sa logique sera perçu de prime abord comme un extraterrestre par des individus doués pour se donner en spectacle. Et à l'inverse, mettez un Marcel Proust, écrivain romantique dans un congrès de chefs d'entreprises réunis pour parler de business et de part de marché... Ce serait comme lâcher un chien au milieu d'un jeu de quilles !

Voilà pourquoi, le fait de comprendre que nous ne fonctionnons pas tous de la même façon dans la vie est une formidable opportunité pour le "mieux vivre", avec de la tolérance et donc en étant plus zen.



3/ 3ème méthode : la prise de recul

Le propre de la vie "moderne" du XXIème siècle, est que l'homme est aspiré par une multitude d'activités, quotidiennement. Nous sommes entraînés dans des rythmes de vie effrénés qui ne nous laissent que peu de temps pour souffler. Et c'est bien là qu'est le malheur de l'homme...

a) Apprendre à relativiser pour être plus détendu

Tout d'abord, si l'on souhaite gagner en sérénité, il est nécessaire de savoir relativiser. Par là, je veux dire que trop souvent par le passé, j'ai été personnellement et inconsciemment berné par un mauvais spectre de la réalité. Nous savons que les personnes optimistes voient un verre à moitié plein là où les pessimistes y voient un verre à moitié vide. Et bien, l'appartenance à la première ou à la seconde catégorie est directement liée à notre état d'esprit. Personnellement, je cherche systématiquement désormais à développer un état d'esprit positif, en m'appuyant sur le fait de relativiser.

Comme le disait Nelson Mandela

"Je ne perds jamais. Sois je gagne, sois j'apprends."

Cette capacité à tout prendre avec du recul, n'est en rien de la désinvolture, mais au contraire une certaine philosophie de la vie. Ne pas croire qu'il existe des personnes à qui tout réussit et qu'on est le seul ou la seule à essayer des échecs. Savoir que parfois ne pas réussir est peut-être la meilleure chose qu'il puisse nous arriver...

"Rappelez-vous que le fait de ne pas obtenir ce que vous désirez est parfois une merveilleux coup de chance". Daila Lama

b) Méditation et spiritualité

Quand on évoque le fait de prendre du recul sur les événements, on se rapproche inévitablement d'une vision de la vie beaucoup plus spirituelle que la vision occidentale "type". Et pour atteindre, cette spiritualité la voie la plus simple est de méditer.

Mais avant toute chose, qu'est-ce que j'entends par le fait de méditer ?

Pour moi, c'est tout simplement le fait de se détacher du tourbillon des pensées qui nous assaillent en permanence, pour réussir à suspendre momentanément la "machine cérébrale". C'est réussir à se détacher littéralement, de la "tyrannie du mental" en s'accordant un laps de temps pour soi, et pendant lequel on focalise son attention sur sa respiration. Personnellement, c'est ça que j'entends par méditer, et les bienfaits sont gigantesques !!

Je me sens apaisé tout au long de la journée, je prends les événements avec détachement et suis beaucoup moins impacté par des petits contretemps.

"Ne pas avoir le temps de méditer, c'est n'avoir pas le temps de regarder son chemin, tout occupé à sa marche", Antonin Sertillages.

c) Prendre de la hauteur avec des citations

Si la prise de recul et la spiritualité sont des "techniques" somme toute communes, je dois avouer avoir découvert un autre moyen de devenir plus zen et détendu. Il s'agit de lire des citations. Et plus l'auteur de la citation est une personne que j'estime pour ce qu'elle a fait

dans sa vie ou pour ce qu'elle a laissé à l'humanité, plus efficace sera l'effet sur mon subconscient. Je le sais, je le sens !

Et l'avantage avec cette méthode, c'est qu'en prenant un peu de temps, avec quelques recherches, il est facile de trouver des mots qui résonnent au fond de nous. Personnellement les thèmes que j'affectionne le plus, sont ceux qui concernent des domaines prépondérants dans "MA" vie, comme par exemple [oser prendre des risques](#), [vaincre ses peurs](#) ou encore [développer sa confiance en soi](#) !

Ayant toujours eu des difficultés à oser prendre des risques dans la vie, je vous livre les 3 citations qui ont le plus eu d'effet sur mon mental, sur ma vie... au point de contribuer à me permettre de [réaliser un rêve que je ne croyais pas fait pour moi](#) !

"Dans 20 ans, vous serez plus déçus par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous aurez accomplies. Alors, mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez." Mark Twain

"On a deux vies, et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on en a qu'une." Confucius

"Votre temps est limité alors ne le gâchez pas à vivre la vie de quelqu'un d'autre. Ne laissez pas les idées des autres diriger votre vie. Ne laissez pas les cris des autres couvrir votre voix intérieure. Et le plus important: Ayez le courage d'écouter votre cœur, ayez le courage de suivre votre intuition. Tout le reste est secondaire." Steve Jobs

Conclusion

Au final, on peut s'accorder sur le fait qu'il existe une multitude de méthodes pour être plus zen et détendu au quotidien, et que chacune d'entre elles est plus ou moins efficace. Peut-être, que vous avez les vôtres, et que cela fonctionne même plutôt bien. Mais ce dont je suis certain, c'est qu'en se focalisant sur la dimension psychologique de l'être humain, chaque personne peut gagner énormément. Dans 100 ans on se demandera comment les hommes du XXIème siècle faisaient pour vivre sans prendre en considération cette dimension de leur être. La dimension psychologique d'un individu reste encore un gisement inexploité qui peut mener à un équilibre de tranquillité.

Et vous ? Quelles sont vos techniques pour être plus détendu(e) au quotidien ? Partagez-le en commentaire 😊

Si cet article vous a plu ou si vous pensez qu'il pourrait inspirer des personnes de votre entourage, n'hésitez pas à le partager sur vos réseaux sociaux ! 😊

Lien vers l'article publié sur son blog :

<https://developpersaconfiance.com/%e2%98%80%ef%b8%8f%e2%98%80%ef%b8%8f-methodes-efficaces-zen-grace-cerveau-%e2%98%80%ef%b8%8f%e2%98%80%ef%b8%8f/>

Article 7: Mes 3 astuces pour rester zen

Article écrit par Laura du Blog [On va Grimper](#)



Laura, ingénieure de formation, s'est lancée après ses études dans l'auto-entreprenariat sur le web. Elle anime 2 blogs sur ses passions que sont l'escalade et le dessin/les carnets de voyages.



Salut à toi, grimpeur stressé ! 😊 J'ai une bonne nouvelle, je reviens avec 3 astuces supplémentaires pour t'aider à rester zen ! Cet article participe à l'événement lancé par Johann, du blog [Devenir efficace et plus zen](#), autour du thème "3 méthodes pour être zen". (Oui, j'aime bien te partager des blogs cools pour élargir tes horizons, je suis comme ça ! 😊). Va faire un tour, c'est très intéressant, tu y trouveras pleiiiin de méthodes différentes pour optimiser tes journées tout en restant zen. (Testées et commentées par Johann !)

Au cas où tu serais nouveau, je te le glisse là, l'air de rien... J'ai publié une série d'articles pour [vaincre sa peur](#). Les astuces dont je te parle dans ces articles sont celles de sportifs de

l'extrême de haut niveau (*rien que ça !*). Elles sont applicables dans des situations de stress important, mais aussi dans la vie de tous les jours ! Je te conseille vraiment d'aller voir, tu trouveras forcément ton bonheur ! 😊

Mais revenons à nos moutons ! Les 3 astuces que j'aimerais partager avec toi aujourd'hui, ce sont les miennes. Mes petits trucs pour faire redescendre la pression quand je sens que je commence à partir en vrille... On n'est plus dans du conseil de professionnel de l'extrême, mais il se pourrait bien que ça te donne un coup de pouce en situation difficile.

😊 Allez c'est parti !

Astuce 1 : Hakuna Matata

Mais quelle phrase magnifiiiiique !

Ma première astuce, c'est de chanter une mélodie sympa, qui donne la pêche ! 😊 Un de mes grands classiques quand je pars à l'assaut du caillou, c'est le fameux refrain de Timon et Pumba. (*Que veux-tu, on se refait pas...*)

Le fait de chanter une chanson, ça me permet de me concentrer sur autre chose que ma peur. Ça me force à sortir de cette espèce de bulle dans laquelle j'ai tendance à m'enfermer, et où il n'y a plus que la voie, et ce mouv' qui me tétanise. En fredonnant, j'arrive à crever cette bulle, et à prendre de la distance avec mon problème, qui devient tout à coup beaucoup moins impressionnant ! 😊

On a tendance à se focaliser sur la difficulté qu'on rencontre, et à se concentrer sur notre appréhension (qui peut se muer en peur, voire en terreur si on attend trop longtemps). Le fait de se raccrocher à quelque chose de positif, déjà ça occupe ton cerveau, ça fait diversion, et ça te rappelle que ta vie ne se résume pas à ce problème. Soyons positifs (*et réalistes !*), tu ne vas pas décéder en poussant sur cette prise de pied minuscule. Au pire, tu vas glisser. Et devine quoi... C'est PAS GRAVE ! 😊 Promis, on s'en remet.

Astuce 1 bis : Me parler à moi-même

Dans la catégorie "cette-filles-est-complètement-folle", je me parle aussi souvent à moi-même. Je me moque gentiment de moi, je tourne la situation, et mon problème, en

dérision pour le rendre moins impressionnant, plus ridicule (*et le pire, c'est que souvent, il l'est vraiment, ridicule !*)

Encore une fois, ça me permet de prendre de la hauteur par rapport à mes peurs, à l'instant t. Et puis je me fais rire toute seule, c'est toujours plus agréable que de paniquer en restant complètement bloquée au milieu de la voie ! (*Oui, bon, après faut être bon public hein...*)

Astuce 2 : L'atelier chute

En escalade, ce qui fait peur, le plus souvent (en tout cas, dans mon cas), c'est la chute. Pour ma part, j'ai toujours peur de glisser, et de me racler la face contre le caillou sur des kilomètres. Or, je me suis aperçue (en tombant quand même un certain nombre de fois), que ça arrive extrêmement rarement ! Au pire, tu vas avoir une légère égratignure sur un genou, et puis c'est tout. Encore une fois, pas de quoi casser 3 pattes à un canard.

Cependant, si ton cerveau est comme le mien, et a la sournoise habitude de te faire croire que tu joues ta vie à chaque mouv', voilà une astuce : tombe ! **Fais exprès de tomber, entraîne toi à contrôler ta chute.** En tombant volontairement, tu gardes le sentiment de contrôle, et tu ne le perçois plus comme un accident mortel qui pourrait t'arriver. **Tomber, en escalade, c'est normal,** et il est impossible d'y couper si tu grimpes un petit peu. Alors autant prendre le taureau par les cornes, et **aller au devant du problème pour le régler.**

Comment faire ?

Pour cet exercice, commence par choisir une voie qui s'y prête. Idéalement de la dalle, dans une voie bien verticale, ou légèrement en dévers (si possible pas en positif, pour pouvoir tomber tranquillement, sans risquer de te cogner contre le mur).

Avant de te jeter dans le vide, attends aussi d'être à une **hauteur suffisante**, le but n'est pas de faire un retour au sol. C'est aussi valable si tu es au dessus d'une corniche : attends d'être suffisamment haut pour ne pas retomber dessus, là pour le coup, tu pourrais te faire mal.

Une fois que les conditions sont idéales, tu peux commencer ton atelier chute. 😊
Commence par tomber en étant au niveau de la dernière dégaine. Ça fait moins peur, et le but, c'est de **commencer petit pour monter en niveau progressivement.** Si dès la première chute, tu te fais une grosse frayeur, tu vas renforcer ta peur, et c'est tout l'inverse de ce qu'on essaye de faire.

Attention, même en chutant au niveau de la dégaine, tu dois quand même tomber d'un bon mètre ! **Tu ne dois pas demander à ton assureur de te prendre sec** en prévision de ta chute ! **Préviens-le** quand même que tu as l'intention de tomber, mais demande-lui de t'assurer normalement. L'objectif, c'est de **te placer dans des circonstances réelles.** Donc, on ne triche pas !

Une fois que tu es à l'aise avec ce niveau, grimpe un peu au dessus de ta dégaine, et tombe de nouveau. Puis recommence, de plus en plus haut, jusqu'à ce que tu en aies marre. **Ne pousse pas trop loin non plus.** Chaque saut va puiser dans tes réserves de volonté et d'énergie. Ne les vide pas complètement, personne ne veut que tu finisses en larmes ! 😊

Comment tomber ?

Tomber, c'est bien joli, mais le but de l'exercice (au delà de te familiariser avec la chute), c'est aussi de t'**apprendre à tomber** pour ne pas te faire mal. Alors laisse-moi te donner quelques conseils pour **tomber en toute sécurité.**

Quand tu sens que tu tombes, **n'essaie surtout pas de te raccrocher à la corde** (ou à autre chose, comme une dégaine par exemple) ! Au mieux, tu vas te ruiner les mains, et au pire, tu vas empêcher la corde de freiner ta chute efficacement. Dans tous les cas, tu vas te faire mal.

Puisqu'on parle de la corde, quand tu grimpes, fais attention à ne pas t'emmêler dedans. Par exemple, **ne passe pas ta jambe sous la corde.** Si tu tombes, ton pied risque de rester coincé, et toi de te retrouver la tête en bas, avec choc contre le mur en prime.

Quand tu tombes, le bon réflexe, c'est de **pousser la paroi pour t'en éloigner, et de remonter tes pieds en avant pour amortir ta chute.**

Le but de l'exercice

En faisant de la chute un élément que tu connais et que tu maîtrises, tu désacralises la chose. Souvent, l'idée qu'on se fait de quelque chose nous fait plus peur que la chose elle-même.

“Avoir peur d'un nom ne fait que renforcer la peur de la chose elle-même.”

Hermione Granger (en parlant de Voldemort), Harry Potter

(Oui, je suis une grande enfant, fan inconditionnelle de Disney et de Harry Potter... Je t'ai dit, on se refait pas !)

En allant au devant de ce qui te fait peur, tu te rendras souvent compte que ce n'est finalement pas si terrible que ça. En t'entraînant à le faire, tu ne le verras bientôt plus de la même manière, ça deviendra une habitude, une compétence (voir même un jeu).

Petit bémol, si tu n'entretiens pas cette compétence, il se peut que tes vieux démons resurgissent... Pas de panique, il faut juste les ré-appivoiser. (C'est d'ailleurs ce que fait [Hazel Findlay](#) à chaque début de saison : elle s'entraîne à chuter pour reprendre confiance en elle et en son assureur).

Astuce 3 : le yoga

Oui, je sais, faire du yoga pour être zen... On frise le cliché. Mais finalement, si c'est un cliché, c'est qu'il doit y avoir un fond de vérité derrière, non ? 😊 En l'occurrence, tu peux me croire, j'ai testé et approuvé, le yoga aide carrément à avoir la zen attitude !

Par où commencer ? Le yoga allie **méditation, équilibre, gainage, souplesse, concentration, respiration...** C'est un **excellent exercice à part entière**, et un **complément génial dans plein de disciplines sportives**. La grimpe ne fait pas exception, loin de là ! Les quelques bénéfiques que je viens de citer sont tous des composantes essentielles de l'escalade.

Le **gainage** va te renforcer. La **souplesse** et **l'équilibre** vont te faciliter la vie, et **rendre possible des mouvements** que tu n'imagines peut être même pas encore. La **concentration**, la **respiration** et la **méditation** vont t'apprendre à te gérer sur la paroi (*et dans la vie, d'ailleurs*), à **garder ton calme**, te recentrer sur toi-même, et **avancer sans te laisser gagner par la panique**.

Les bienfaits au delà de l'escalade

Autant te dire que, même en dehors des salles d'escalade, le yoga m'est devenu indispensable dans ma vie de tous les jours. Je me suis rendue compte que si je ne pratiquais pas pendant plusieurs jours, je me sentais raide, inconfortable. Une petite séance d'étirements, et hop ! On est reparti.

J'ai gagné en souplesse et en équilibre. Et **j'ai plus conscience de mon corps** aussi. C'est bête à dire, mais n'étant pas une grande sportive, je n'ai que rarement pleinement conscience de mon positionnement, lesquels de mes muscles doivent se contracter pour faire tel ou tel mouvement correctement... Le yoga aide beaucoup.

Dans les moments où je ne me sens pas bien, où je suis triste, angoissée, en colère... J'ai remarqué qu'une séance de yoga m'aidait toujours à me sentir mieux, **plus apaisée, plus sereine**. (La longueur de la séance est à adapter en fonction des besoins et de l'humeur du jour ! 😊) Quand je suis vraiment furax ou stressée, il me faut un peu de temps pour évacuer... Mais ça marche à chaque fois !) Encore une fois, ça aide à **se recentrer**, à **prendre de la distance vis à vis de ses problèmes**, à **se calmer, se relaxer, se défouler**... Bref. Je recommande ! 😊

Il existe des **dizaines de yogas différents**, certains principalement méditatifs, d'autres carrément acrobatiques... Il y en a pour tous les goûts, alors pas d'excuses ! 😊

Si tu ne sais pas par où commencer, je te conseille la **chaîne Youtube d'Adrienne**. Elle propose pleiiiin de **cours gratuits**, en variant la durée, l'intensité... Tu peux choisir ta séance du jour en fonction de tes besoins, de tes envies, et du temps que tu as devant toi ! (Elle a même fait [un cours spécial grimpeurs](#) ! 😊). La chaîne est en anglais, mais tu peux te

contenter de suivre ce qui se passe à l'écran, ou regarder la vidéo en amont pour comprendre les mouvements avant de te lancer. 😊

J'espère que ces 3 astuces t'ont aidé ! N'hésite pas à me laisser les tiennes en commentaire ! 😊

En attendant, je te souhaite bonne grimpe, mais surtout, reste zen !

Lien vers l'article publié sur son blog :

<https://on-va-grimper.com/mes-3-astuces-pour-rester-zen/>

Article 8 : 3 Méthodes Pour Rester Zen Au Quotidien

Article écrit par Maxime du blog [Sanoptimax](#)



Maxime est de nature sensible à la façon dont nous gérons notre corps et notre esprit avec la maîtrise de nos émotions. Cela passe par la qualité de notre alimentation qu'elle soit physique ou intellectuelle. Il nous appartient de gérer tout ce qui entre en nous au quotidien.

Sur son blog Maxime partage son expérience de ce qui est bon pour lui avec d'autres personnes à la recherche d'une qualité de vie excellente.



L'esprit est difficile à maîtriser et instable. Il court où il veut.

Il est bon de le dominer.

L'esprit dompté assure le bonheur.

« Mes 3 méthodes efficaces pour être plus Zen au quotidien »

« Qui peut en s'inquiétant ajouter une coudée à la longueur de sa vie ! » Cette simple phrase devrait à elle seule susciter en nous le désir de la simplification dans le sens large du terme. On court, on se bat, on s'agite, mais en définitive nous ne faisons que poursuivre le vent.

L'inquiétude est un frein qui nous ronge de l'intérieur.

Tout cela entraîne du stress inutile qui corrode nos organes vitaux.

De tout temps cette pensée a circulé dans certains milieux ! Pourquoi certains ? parce qu'il y a ceux qui n'y pensent même pas, et puis ceux qui remettent toujours au lendemain ce qui doit être fait à l'instant. Nous verrons disent-ils..... et rien ne se produit !

Enfin, d'autres sont à la recherche désespérée d'un mieux-être au quotidien. Intéressons-nous à ceux-là.

Zen au quotidien, pour qui ?

Ceux qui sont à la recherche d'un mieux-être ont déjà un état de conscience ouvert au changement, à la remise en question de leur vie et tendent vers l'amélioration de la qualité de leur vie !

Ils veulent voir du changement positif tant dans le domaine physique que dans leur mental. Ils courent de réunion en meeting, sont sur tous les salons bien-être et de la pensée positive. Ils n'ont de cesse de parcourir les revues, livres, vidéos pour trouver cette parcelle de lumière susceptible d'illuminer toute leur vie. Les moyens pour améliorer la vie que ce soit au quotidien sont légion. Mais comment arriver à allumer la vie sans effort apparent ? Comment avancer dans la quête d'une vie paisible sans se faire mal, de la façon la plus douce possible ?

Et vous, êtes-vous submergés par les soixante mille pensées qui vous traversent l'esprit chaque jour, vous envahissent de sorte que chaque soir vous avez l'impression que vous n'avez pas vécu votre journée à votre goût ? Avez-vous l'impression de faire du sur-place ? Vous laissez-vous également déborder par les trop nombreuses tâches à accomplir chaque

jour ? Le ménage, la vaisselle, le nettoyage, le rangement, les courses, le travail, les enfants, le conjoint, et j'en passe sont des mange-temps si vous ne mettez pas en place une organisation rationnelle afin d'optimiser votre espace-temps. Soyez Zen !

“Certains regardent la vase au fond de l'étang, d'autres contemplent la fleur de lotus à la surface de l'eau, il s'agit d'un choix”. (Raphaëlle Giordano)

Voici 3 conseils qui vous permettront de vivre votre vie dans la zénitude :

1 — Pour vivre zen, éliminez les toxiques

Qu'entend-on par toxiques ? Ce peut être des gens et des choses matérielles qui encombrant votre physique et votre mental, votre quotidien.

Les gens : passez en revue votre carnet d'adresses et éliminez tous ceux qui ne vous ont pas appelé depuis les derniers six mois, puis les 3 mois. Pourquoi serait-ce toujours vous qui les appelez ? Posez-vous la question : s'intéressent-ils vraiment à vous ou êtes-vous rassurés d'avoir un long carnet d'adresse ? Prenez le temps de vous interroger sur ce sujet et choisissez fermement d'agir en conséquence en vous disant que c'est pour votre bien. Après cela vous serez soulagé, croyez-moi.

Suite à une malencontreuse – qui s'est transformée en heureuse – manipulation, j'ai récemment perdu tout mon carnet d'adresses composé de plus de 300 contacts. Aujourd'hui il se compose tout simplement de ceux qui m'ont appelé pour prendre de mes nouvelles.

Les choses matérielles : passez en revue tous vos placards, vos armoires et débarrassez-vous de tout superflu, depuis les vêtements que vous ne portez jamais, les ustensiles de cuisine dont vous ne vous servez jamais et donnez-les à Emmaüs. Lorsque vous faites ces dons, dites-vous que vous donnez une seconde vie à ces choses, qu'ils profiteront à quelqu'un dans le besoin et que vous faites une belle action. Vous vivrez avec l'idée que vos affaires existent toujours dans votre cœur mais qu'elles sont utiles à quelqu'un d'autre. Cela vous comblera de joie !

Un dimanche matin, je me rends à une brocante, un petit garçon tenait sa boutique. Mon regard fut attiré par une toute petite carafe de 30 cl environ, en excellent état, d'un verre pur et

transparent à souhait. Ce petit garçon fut heureux de me la donner contre 1 euro. Nous étions tous les deux heureux ! Aujourd'hui, ce carafon figure toujours au milieu de mes verres en cristal d'Arc et le voir me procure un plaisir intense, une émotion.

Ce vide-maison permet la circulation d'une bonne énergie dans votre maison saine, vide de superflus inutiles. Votre esprit également sera plus léger.

Procurez-vous peu, mais de belles choses ! Éliminez, éliminez, éliminez, ! Sans regret ! Créez une émotion entre vous et chaque chose possédée.

Ah oui, faites savoir autour de vous que vous n'acceptez pas de cadeau qui va au-delà d'un soir. (Une bonne bouteille de champagne par exemple.)

Sachant cela, on vous respectera !

2 — Pour rester Zen, prenez le temps de vivre

Votre vie est à vous, elle vous appartient. Vous êtes seul à décider de ce que vous en ferez. Chez vous, dans votre voiture, dans votre espace créé dans la zénitude, vous êtes seul maître à bord.

Une organisation s'impose ! Chaque soir, prenez 20 minutes, chronomètre en main et rendez grâces pour chaque chose qui vous appartient, depuis votre conjoint, le matériel, le spirituel, votre beauté intérieure, votre santé physique et spirituelle jusqu'à votre mental. Ensuite, établissez un programme de vos activités à venir. Sachant qu'il y a le court, le moyen et le long terme. Prenez le temps de tout relire ce qui n'a pas été fait et notez à nouveau ce qui doit être fait.

Faites une liste des courses à faire.

Ayez toujours un calepin à portée de main, afin de noter toute idée, pensée nouvelle qui ne manqueront pas de venir. Vous réduirez considérablement les 60 000 pensées quotidiennes pour les ramener à 20 000 ???? (Pourquoi pas ???) Après cet exercice de gratitude au quotidien et votre check-list des affaires courantes, vous dormirez mieux ! J'en suis convaincu !

Enfin et surtout :

Faites tout avec conscience ! Prenez acte de tout geste au quotidien ! Au début, ce n'est pas facile, mais faites-en une habitude et toujours avec conscience. Quelle que soit la chose que vous faites, mettez-y votre cœur, votre âme et chassez toutes pensées qui ne manqueront pas de venir. Recentrez-vous toujours sur votre activité. Et à cette seule activité. Vous êtes ici, maintenant et pas ailleurs !.....

Mettez une musique douce, calme, reposante qui emplit votre corps, votre âme de gratitude, de reconnaissance, d'amour pour vous d'abord et pour tous ceux qui vous sont très proches.

Lorsque vous nettoyez votre maison, mettez une musique plus entraînante mais de bonne qualité pour vous dynamiser.

Transformez-vous et renouvez-vous continuellement pour votre bonheur perpétuel. Vivez Zen !

Dorénavant, lorsque vous vous installerez au volant de votre voiture, vous prendrez le temps de vous arrêter un moment, de mettre votre ceinture de sécurité, d'allumer votre moteur après 3 profondes inspirations. N'est-ce pas ? Ne vous précipitez pas !

Apprenez à prendre le temps de vivre,

Vous serez plus heureux !

“Les chats sont là pour nous apprendre que sur la terre, tout n'a pas son utilité”. (Garrison Keillor)

3 – Prenez soin de vous! comment?

Sport : pratiquez un sport régulièrement et avec constance. Sachant que le sport, que ce soit en salle ou dans la nature contribue à votre bien-être global. Vous oxygénez aussi bien chacune de vos cellules mais aussi votre mental. Cherchez la beauté dans chacun de vos gestes au quotidien. Arrêtez de regarder ce que fait le voisin mais concentrez-vous plutôt sur chacune des parties de votre corps physique. Comparez-vous toujours par rapport à

vous-même et non par rapport à quelqu'un d'autre. Ce qui ne vous empêche pas d'avoir un modèle pour votre motivation.

J'ai trois modèles d'inspiration : Arnold Schwarzenegger, Steven Seagal et Nelson Mandela. Et de nombreuses femmes d'exception.....

Tenue vestimentaire : N'achetez jamais le premier vêtement que vous voyez, mais revenez une autre fois, puis une troisième fois, touchez le tissu pour vous assurer de sa qualité.

Ayez également peu, mais de belles choses qui vous mettent en valeur et augmentent votre assurance et vous transforme en la personne exceptionnelle que vous êtes.

Ce n'est pas anodin de choisir les vêtements que vous portez, faites-vous aider par une tierce personne qu'elle soit vendeuse, ami(e), conjoint, vos enfants ...

Faites tout en conscience !

Acheter par convulsion est un moyen de jeter votre argent plutôt qu'en faire bon usage, n'est-ce pas ?

Aspect physique : Ne craignez pas de vous admirer devant votre miroir, de vous parler, de vous remercier, de vous congratuler. de vous dire que vous avez de la valeur à vos yeux et que vous êtes une personne entière, compétente, intelligente, pleine d'attraits et d'assurance !

Et croyez-moi, le reste du monde ne manquera de remarquer sur votre visage votre changement sans que vous ayez à le leur dire.

Soyez vous-mêmes !

Vous serez respectés !

Chaque parole qui sort de votre bouche est une onde qui se propage à travers l'infini de l'Univers.

Sachant cela, ayez toujours des mots d'amour, de gratitude envers la nature si riche, si généreuse, si belle. Ayez peu de mots, mais de beaux mots qui expriment la personne cachée de votre cœur. N'hésitez surtout pas à les utiliser chaque jour pour exprimer votre ressenti chaque jour. L'Univers qui vous entend ne manquera pas de remplir votre cœur, votre âme, votre être dans son entier de ce qu'il y a de beau, de véritable, de prospérité et d'harmonie.

En conclusion, voici 3 domaines pour vous permettre de rester zen au quotidien:

- Votre comportement envers autrui en éliminant les toxiques.
- Récupérant pour vous le temps favorable pour mieux vivre votre quotidien.
- L'importance de prendre soin de vous

La mise en pratique au quotidien rendra votre vie plus fluide, plus lumineuse, plus rayonnante.

Vos proches ne manqueront pas de vous remarquer, faisant de vous un exemple à suivre pour le bien de tous !

Portez-vous bien ! Restez Zen !

Lien vers l'article publié sur son blog :

<https://sanoptimax.com/zen-au-quotidien/>

Article 9 : 3 routines de “bosseuse zen” pour être efficace au travail sans s’épuiser (ou comment buller avec brio ?)

Article écrit par Johanna du blog [Learneuse](#)



Johanna est avant tout fascinée par les capacités naturelles incroyables que l'être humain a pour apprendre. Adorant apprendre et transmettre, elle s'intéresse tout naturellement aux neurosciences et aux pédagogies alternatives. Elle aspire également à un mode de vie respectueux des rythmes de chacun et de la Nature.



J'aime que mon travail soit bien fait. J'ai un petit côté perfectionniste agaçant qui fait de moi une candidate de premier choix **au burn-out** .

Avant, je pensais qu'être efficace au travail signifiait être plongée non-stop dans le flux ininterrompu de mes tâches, **sans faire de break**.

J'étais un peu du genre à **zapper les pauses-café** et à avaler un encas vite fait à midi pour traiter au mieux un maximum de dossiers.

Résultat : en fin de semaine, j'étais littéralement **épuisée** et je traînais de gros reliquats de fatigue la semaine suivante. Un véritable **cercle vicieux** !

Vous allez me dire, c'est normal, c'est la pression du boulot qui veut ça.

Et ben non ! Maintenant que je suis en disponibilité et que je suis libre d'organiser mon temps comme je le souhaite, **je m'impose exactement le même rythme.**

C'est grave docteur ?

Heureusement, il y a quelques semaines, en pliant mon linge, j'ai eu une révélation.

J'écoutais un passage de l'excellent livre de **Cal Newport, « Deep Work ».**

Dans ce livre, il raconte l'histoire de Tim Kreider, essayiste et dessinateur humoriste, **allergique à l'idée d'être débordé** dans son job.

Tim Kreider se définit comme la personne ambitieuse **la plus paresseuse au monde**. Un jour, il en a eu ras le bol d'être submergé d'emails et de demandes impromptues. Cela l'empêchait de se concentrer sur le cœur de son métier, à savoir, écrire de bons articles.

Il s'est donc isolé dans un coin perdu de campagne sans connexion internet pour ne plus être dérangé. Il a lu, **pris le temps de vivre** et contemplé la nature.

Contre toute attente, il a produit **ses meilleurs contenus** durant cette retraite. Cette oisiveté à temps partiel lui a été salutaire pour **progresser d'un bond** dans son métier.

A la fin de cette histoire, Cal Newport conclut avec cette analogie :

« L'oisiveté ce n'est pas des vacances, un luxe ou un vice. Elle est aussi importante pour le cerveau que la vitamine D pour le corps. Quand nous en sommes privé, nous souffrons d'une détresse mentale aussi handicapante que le rachitisme. »

Là, j'ai bugué : « *Ah ben mince ! Se détendre, ne rien faire, se délasser, buller, paresser, c'est bien alors pour être efficace dans son travail ?* »

Selon Cal Newport et les recherches de nombreux scientifiques, **oui !**

Quel soulagement !

Cette analogie a complètement changé ma vision du travail sérieux. J'ai lâché mon costume d'employée modèle exténuée, pour mon costume de **bosseuse-zen**.

En réalité, j'ai compris comment **produire un travail de qualité** tout en prenant le temps de **paresser**.

Si vous êtes saturé de travail et que vous tenez tout de même à bien faire les choses sans y laisser votre peau, lisez ce qui suit.

Inspirée par Cal Newport, je partage avec vous **mes 3 routines de "bosseuse zen"**. J'ai décidé de les inscrire à mon emploi du temps quotidien **pour être efficace au travail** et faire du bon boulot **sans m'épuiser**.

Vous allez apprendre **comment recharger les batteries** de votre cerveau en bullant avec brio.

Au programme :

I- Mais ça veut dire quoi en vrai "buller pour mieux travailler" ?

II- Pourquoi "buller" est incontournable pour être zen et plus efficace au travail ?

III- Routine N°1 de "bosseur zen" : aller au contact de la nature

IV- Routine N°2 de "bosseur zen" : buller à temps complet en soirée pour être plus efficace au travail le lendemain

V- Routine N°3 de "bosseur zen" : buller oui ! mais avec méthode !

Suivez le guide ...

I- Mais ça veut dire quoi en vrai « buller pour mieux travailler » ?

Mieux travailler en profondeur

Dans les lignes qui vont suivre, je vais vous parler de travail, mais pas n'importe lequel.

Ma priorité est de vous donner des clés pour être efficace au travail pour **les tâches en profondeur**. Elles représentent en effet votre plus grande **source de valeur ajoutée et d'accomplissement**.

En tant que “bosseur zen”, pour progresser, exceller et changer les choses dans votre domaine de prédilection, vous devez **protéger ce travail en profondeur** comme un trésor face [aux multiples distractions](#) qui vous entourent.

En clair, je ne parlerai pas de comment traiter vos mails, vos imprévus et toutes ces petites tâches, certes importantes à régler, mais pour lesquelles vous ne gèrerez pas votre énergie de la même façon que vous le feriez pour les tâches plus complexes (cela fera l'objet d'autres articles).

Je m'explique.

Dans chacun des projets que vous menez, dans votre métier, vos études ou vos passions, vous avez certainement identifié **des tâches qui comptent plus que les autres**. Ce sont les tâches qui vont vous demander le plus d'efforts pour avancer **vers vos objectifs les plus importants**.

Par exemple, dans mon activité actuelle, les tâches fondamentales qui vont faire que je vais peu à peu devenir une blogueuse compétente dans mon domaine, sont :

- **L'écriture d'articles et de vidéos** sur les apprentissages,
- Et in fine, **la création de formations** utiles pour mes lecteurs.

Si je ne fais pas ce travail-là, je n'avance pas.

Dans votre cas, il s'agira peut-être de finaliser un projet de longue haleine comme organiser une conférence, lancer un nouveau produit, fabriquer un prototype, rédiger votre thèse ou un rapport pour votre examen.

Toutes ses tâches vont nécessiter de votre part un maximum de concentration et un travail en profondeur **qui va consommer votre réserve de volonté et d'énergie.**

Au passage, si vous avez vraiment **des problèmes de concentration**, vous pouvez aller lire [cet article qui vous explique comment minimiser les effets des interruptions et des distractions sur votre attention.](#)

Mais revenons à notre travail en profondeur.

Votre réserve d'énergie dédiée au travail en profondeur est limitée

Lorsque vous travaillez en profondeur et que vous êtes concentré, vous puisez dans **une ressource qui est par nature limitée** chez l'être humain : C'est **l'attention dirigée.**

Rachel et Stephen Kaplan, chercheurs en psychologie environnementale, distinguent, selon leur théorie de la restauration de l'attention (ART), **2 formes d'attention** :

- L'attention volontaire ou dirigée
- L'attention involontaire ou non dirigée (je vous en parle plus loin)

L'attention dirigée de votre cerveau vous permet de **rester concentré sur une tâche exigeante** pendant une longue période sans vous préoccuper des distractions externes (bruits) et internes (pensées). Elle est plus précisément reliée au centre exécutif de votre cerveau (votre cortex préfrontal).

D'après l'ART, **l'attention dirigée s'épuise** après une sollicitation prolongée comme cela peut nous arriver à la fin d'une grosse journée de travail.

Nous sommes alors distraits, irritables ou plus facilement stressés.

Quand les réserves d'attention dirigée sont à sec, la solution la plus sage pour continuer à être efficace au travail, est de **faire une pause.**

Vous devez suspendre ce que vous faites et **buller pour vous ressourcer**.

C'est à cette condition que vous pourrez réattaquer en pleine forme le lendemain, le surlendemain et les jours d'après.

Qu'est-ce que j'entends par « buller pour être efficace au travail? »

Il s'agit tout simplement de **mettre en veille votre centre de l'attention dirigée** et de stopper toutes activités qui pourraient le solliciter.

En gros, oubliez tout ce qui peut ressembler de près ou de loin à **une activité cognitive intense** (réflexion, apprentissages, résolution de problèmes, choix compliqués...). Détendez-vous ! (on verra comment plus loin).

II-Pourquoi buller est incontournable pour être zen et plus efficace au travail ?

Petit avertissement avant de lire la suite

J'entends d'ici votre petite voix intérieure :

« Buller, buller, être un bosseur zen ! C'est bien beau tout ça ! Mais moi ! J'ai du pain sur la planche et j'ai pas les moyens de perdre du temps à me délasser ! »

Qu'il n'y ait pas de malentendus entre nous ! Je ne vous invite pas ici à paresser 24h/24h dans un canapé.

Je vous invite à comprendre ce qui se passe dans votre cerveau lorsque vous prenez une **vraie pause bien méritée après avoir bossé**.

La magie du subconscient

Il se trouve qu'un petit miracle se produit quand vous décidez d'offrir un peu de repos à votre centre de l'attention dirigée.

La nature est bien faite.

Quand vous mettez votre pensée consciente (attention dirigée) en veille, **vous passez le relais à votre pensée inconsciente (subconscient).**

C'est magique. **Vous continuez à être productif** sans le savoir et sans vous fatiguer.

Au repos, vous mobilisez des régions de votre cerveau dotées d'une force de frappe neuronale beaucoup plus puissante que celle de votre pensée consciente.

Ces zones peuvent en effet **traiter plus d'informations et donc trouver plus de solutions** que votre centre de l'attention dirigée qui ne peut répondre qu'à des problèmes très limités.

En d'autres termes, vos temps de pause représentent **un temps laissé à votre subconscient pour résoudre vos problèmes les plus complexes et consolider ce que vous avez construit** pendant vos temps de travail en profondeur.

Vous avez forcément déjà expérimenté cela :

Vous bûchez sur un problème de sciences depuis des heures. Vous n'arrivez pas à trouver la solution. Du coup, vous laissez tout tomber. Vous allez manger un morceau, boire un coup avec un copain et bing ! Tout un coup, le soir dans votre douche, **euréka !** Vous trouvez ce qui coinçait !

Notre subconscient est très fort pour mouliner les données dans tous les sens et faire des associations d'idées saugrenues qui aboutissent à **des solutions inédites.**

Evidemment, si vous n'avez pas été actif, **si vous n'avez pas travaillé** ou appris avant de faire votre pause, **votre subconscient aura moins de choses à se mettre sous la dent et moulinera à vide.** Il sera moins productif et le miracle n'aura pas lieu. D'où mon avertissement au début de ce chapitre.

En résumé : **bossez, bullez sans culpabiliser, et laissez votre subconscient terminer le job !**

Vous ne me croyez pas ?

Pour les plus sceptiques d'entre vous, sachez que le psychologue Apt Dijkstehuis a montré à travers une expérience¹ que **le subconscient était très performant** lorsqu'il s'agissait de jongler avec **de grandes quantités d'informations ou avec des données aux contours flous**.

Voici l'expérience qu'il a réalisée :

Il a donné à 2 groupes de personnes les informations utiles pour prendre une décision concernant l'achat d'une voiture.

Le premier groupe avait pour consigne d'étudier dans le détail les informations avant de prendre la meilleure décision.

Le deuxième groupe devait juste lire les informations puis aller se distraire en réalisant des puzzles faciles avant de décider sans avoir le temps de réfléchir.

Après évaluation, c'est le 2ème groupe qui aura été le plus performant dans ses choix de voiture.

L'équipe du psychologue en a conclu que, **pour des questions complexes**, s'obstiner à vouloir peser le pour et le contre pendant des heures donnait de moins bons résultats. Prendre connaissance des données pertinentes et passer à autre chose **en laissant le subconscient faire son travail était plus efficace**.

Maintenant que vous avez compris pourquoi et comment laisser agir votre subconscient, je vous donne 3 exemples de routine qui vont vous permettre de **buller avec brio tout en restant efficace au travail**.

III- Routine N°1 de "bosseur zen" : aller au contact de la nature

« l'homme est un animal d'extérieur. Il s'échine sur des bureaux et parle de livres de compte, salons et galeries d'art, alors qu'il ne les doit en réalité qu'à la persévérance d'ancêtres mal

dégrossis dont il renierait la parenté et dont il a hérité et dilapidé la vitalité. S'il est devenu ce qu'il est aujourd'hui, c'est grâce à des siècles de contact direct avec la nature. »

James H. Mac Bride Médecin. Journal of the American Medical Association 1902

Comment refaire le plein d'attention et de concentration ?

Lire, écrire, compter, résoudre des problèmes logiques...

Tout travail intellectuel entame très vite notre réservoir de concentration et de volonté. Or, cette réserve d'attention dirigée dont dispose notre cerveau humain est **limitée** (Cf partie I).

Dans ce cas, comment refaire le plein pour pouvoir continuer à avancer et être efficace au travail ?

Dans la première partie de cet article je vous ai parlé de la théorie de la restauration de l'attention (ART) de Rachel et Stephen Kaplan, chercheurs en psychologie environnementale.

Cette théorie se base sur le fait que **la nature permet d'améliorer les capacités de concentration des humains.**

Le remède est simple. Il est sous nos yeux.

Pour régénérer à coup sûr vos capacités d'attention, **il suffit de faire le plein de Nature !**

L'expérience : Marcher dans la Nature VS marcher en Ville

Dans une étude² parue en 2008 dans le Psychological Science, les chercheurs Kaplan et Berman ont confirmé **les effets bénéfiques de la Nature sur la restauration de l'attention.**

Ils ont soumis 38 personnes à un test cognitif complexe (mémoriser des séries de chiffres dans l'ordre inverse). Après les avoir bien fatigués, ils ont demandé à la moitié des

participants de faire une balade de 35 mn dans un parc arboré du campus et à l'autre moitié du groupe, de faire la même chose dans un centre ville animé.

Par la suite, les participants ont repris les tests cognitifs.

Les scores ont été nettement meilleurs (20%) chez les personnes qui étaient allées marcher dans la nature. Les résultats ont été les mêmes la semaine suivante en inversant les groupes.

Ceci montre bien que **la performance était liée aux effets de la Nature** mais pas au facteur humain.

Comment la Nature agit-elle sur notre attention ?

Intuitivement, vous pouvez vous dire que marcher dans une ville animée est beaucoup plus fatigant que marcher dans un parc.

Notre attention dirigée est très sollicitée : il faut éviter les passants, être prudent lorsque l'on traverse. Ceci explique en partie pourquoi les promeneurs urbains de l'expérience précédente ont eu des résultats plus faibles aux tests.

Mais ce n'est pas tout.

Selon les chercheurs, la Nature nous expose à ce qu'ils appellent **des stimuli fascinants** : le bleu du ciel, un coucher de soleil, les feuilles des arbres....

Ces stimuli activent **notre attention involontaire**. Ce qui ne nous demande aucun effort et est au contraire **très reposant et revigorant** pour notre Esprit.

Il suffirait **d'une belle balade de 50 minute au milieu des arbres** pour sentir vos capacités de concentration se renforcer.

D'autres études ont montré que **visualiser de belles photos de paysages naturels** (forêts, montagnes, plages, chutes d'eau) avaient aussi un effet bénéfique sur l'attention.

Routine N°1 : Buller au contact de la Nature

Ce qu'il vous reste à faire est simple :

- Chaque jour, offrez vous une pause en allant **marcher ne serait-ce que 30 mn dans un parc, sur un chemin de campagne ou dans une forêt**. C'est simple, **c'est gratuit**. Vous restaurez votre énergie intellectuelle, vous vous oxygénez et vous déstressez.
- Agrémentez votre espace de travail de **jolies photos de paysages**. Et si vous avez une belle vue depuis votre bureau, faites des pauses régulières pour aller **rêvasser devant votre fenêtre**.

IV- Routine N°2 du "bosseur zen" : buller à plein temps en soirée pour être plus efficace au travail le lendemain

Nos mauvaises habitudes de travail ne nous aident pas à donner le meilleur de nous-mêmes

Vous êtes salarié ?

Faites-vous partie de ces personnes qui rentrent à la maison avec un dossier à boucler, qui jettent un dernier œil sur leurs mails pros avant de se coucher et qui finissent par **se projeter mentalement les problèmes** qui les attendent le lendemain durant leur (pseudo) sommeil.

Vous êtes étudiant ?

Quelques jours avant chaque examen, vous êtes à labours et vous consacrez vos dernières nuits à **bachoter non-stop jusqu'à épuisement** et saturation ? (NB: [Lisez cet article si vous devez réviser à la dernière minute](#))

Vous ne pouvez pas être efficace au travail et donner le meilleur de vous-même en adoptant de telles stratégies, en tout cas pas sur le long terme.

Combien de temps pouvons-nous nous concentrer efficacement sur une tâche exigeante ?

Dans un article³ paru en 1993 analysant les performances d'experts dans leurs domaines, le psychologue K.Anders Ericsson nous explique **qu'un expert peut se concentrer sur une tâche exigeante durant en moyenne 4 heures/jour et un débutant en moyenne 1 heure 30 minutes par jour.**

Par exemple un violoniste pourra s'entraîner de façon délibérée 4 heures par jour maximum en profondeur pour être efficace dans son travail et atteindre son meilleur niveau.

Ceci signifie qu'en général, nous grillons nos capacités de concentration (4 heures donc pour un expert) au fil de la journée et que forcément **le soir, nous serons beaucoup moins performants.**

Si vous voulez être au top dans ce que vous faites, si vous voulez préserver votre santé, il va donc falloir que vous **répartissiez vos efforts** de manière astucieuse dans votre journée de travail.

Routine N°2 : Buller le soir

Nous arrivons donc à la deuxième routine que vous pouvez mettre en place pour vous octroyer **de vrais temps de pauses réparatrices.**

- Le soir, quand vous sortez de votre journée de travail ou quand vous fermez votre dernier livre de révisions, **mettez le couvercle sur vos obligations professionnelles et scolaires jusqu'au lendemain matin.**

-
- Ne consultez plus vos emails. Ne prenez plus les appels. N'ouvrez plus vos dossiers. Ne pensez plus au travail tout court.
 - Si vraiment vous avez besoin de plus de temps pour boucler ce que vous avez à faire, **prolongez votre journée de travail**. Mais **une fois que c'est terminé, c'est terminé**. votre esprit doit être libre pour le reste de la soirée.
 - **Détendez-vous** en écoutant de la musique, en préparant un bon petit plat, en jouant avec vos enfants ou en papotant avec un ami.
 - **Remplissez votre réservoir d'attention et d'énergie** pour le lendemain et laissez votre subconscient faire le reste !

Vous serez plus productif, plus percutant et plus heureux !

V- Routine N°3 de “bosseur zen” : buller avec méthode

L'effet Zeigarnik : ces choses inachevées qui vous hantent !

Mettre un terme définitif à votre journée de travail ne suffit pas.

Quand vous allez commencer à mettre en place cette routine, vous saurez au fond de vous-même que vous avez laissé sur le grill **tout un tas de tâches inachevées**.

Même si certaines sont accessoires, elles vont tout de même venir titiller votre esprit pendant la soirée.

Ce phénomène cognitif qui nous ronge tous s'appelle **l'effet Zeigarnik**⁴.

Il a été découvert au début du 20ème siècle par la psychologue Bluma Zeigarnik. C'est en observant des garçons de café qu'elle s'est rendue compte qu'ils mémorisaient bien les commandes non servies et oubliaient aussitôt les commandes servies.

Elle a ensuite mis en place une expérience en demandant à des enfants de réaliser une série de vingt petits travaux (modeler des animaux, enfiler des perles, assembler les pièces

d'un puzzle...). La moitié des tâches ont été interrompues et l'autre moitié achevées jusqu'au bout.

Peu après, on a questionné les enfants sur les tâches dont ils se souvenaient. **Les tâches inachevées étaient 2 fois mieux mémorisées.**

Sa conclusion : Nous avons tendance à **mieux nous souvenir des actions inachevées** plutôt que des actions accomplies.

Lorsque vous commencez une tâche et que vous êtes interrompu dans votre élan, **cela crée une tension**. Votre cerveau s'attend à ce que vous la terminiez, ce qui fait que vous avez toujours en tête cette action inachevée.

Mémoriser toutes ces petites tâches inaccomplies **va rajouter à votre charge mentale** et consommer une grosse partie de vos précieuses réserves d'attention dirigée.

Or, votre cerveau a mieux à faire que de stocker la dizaine d'emails non ouverts que vous avez rapidement vus en consultant négligemment votre boîte mail juste avant de dîner ! (je vous ai grillé !)

Routine N°3 : Buller avec méthode grâce au rituel d'arrêt

Votre cerveau doit avoir la certitude d'en avoir terminé avec les tâches liées à votre travail jusqu'au lendemain.

Vous allez le rassurer. Ce n'est qu'à cette condition qu'il se reposera et qu'il rechargera ses batteries.

Pour cela vous allez mettre en place **un rituel d'arrêt en fin de journée.**

Voici ce que vous pouvez faire (libre à vous ensuite de l'adapter à vos envies) :

- 20 à 30 minutes avant la fin programmée de votre job, laissez ce que vous étiez en train de faire,

-
- Jetez un dernier coup d'oeil à votre boîte mail et si besoin répondez aux dernières urgences,
 - Reportez les tâches inachevées et les nouvelles tâches à réaliser sur votre "To do list",
 - Passez en revue chaque tâche et voyez si vous pouvez mettre une date d'échéance précise, si non, passez votre chemin,
 - Mettez en place votre plan d'action pour le lendemain,
 - Indiquez **à haute voix** à votre cerveau que votre travail est terminé pour aujourd'hui avec une phrase de votre choix : « C'est fini ! Place à la détente ! » etc...etc... Cette dernière action à haute voix est importante pour indiquer au cerveau **qu'il est libre de toutes obligations liées au boulot !**

En suivant ce rituel, vous mettez KO l'effet Zeigarnik et vous libérez votre cerveau pour d'autres **activités ressourçantes**.

Cal Newport dit d'ailleurs avec ironie qu'en adoptant cette nouvelle habitude, « *vos temps de réponse aux emails en pâtira peut-être mais que vous compensez largement par un volume de travail important produit chaque jour et **de plus grande qualité** que celui de vos collègues épuisés.* »

Voilà ! J'espère que cet article vous aura convaincu qu'offrir **un vrai repos réparateur** à votre cerveau était vital pour être efficace au travail et pour faire la différence dans ce que vous entreprenez.

Je vous encourage à faire des pauses **en testant 1 ou plusieurs de ces 3 routines** de "bosseur-zen" pendant 1 semaine. Observez le changement qui s'opère : Vous sentez-vous plus présent à ce que vous faites ? Plus inspiré ? Plus productif ? Plus serein ? Plus énergique ?

Si ça fonctionne, alors adoptez-les !

Pour conclure, je voulais partager avec vous **ce que j'ai observé autour de moi**. Cela peut peut-être vous éclairer sur la façon de **gérer votre rythme pause/travail**.

J'ai constaté que les personnes qui arrivaient à avancer dans leurs projets **avec efficacité et entrain** puisaient leurs forces dans **une forme d'attitude qui pourrait se résumer à cette phrase :**

« Quand tu travailles, tu travailles et quand c'est terminé, c'est terminé ! »

Je suis admirative de leur capacité à **bien compartimenter leur temps de travail et leur temps de détente** en ne laissant pas l'un polluer l'autre. Elles veillent aussi bien à **la qualité de présence** dans leur job que dans leurs temps de détente et switchent de l'un à l'autre sans difficultés.

Je pense que **cette facilité à recharger les batteries** en insérant des temps de pause, même très courts, entre 2 séances de travail, **s'apprend**. Je vais creuser la question et je vous en reparlerai certainement dans de prochains articles.

Et vous, comment faites-vous pour vous ressourcer quand vous avez bossé dur durant la journée ?

Je vous invite à **partager votre expérience dans les commentaires ! 😊**

A bientôt sur Learneuse.com !

Votre **Anti-sèche** pour la route :

BULLER AVEC BRIO POUR REPOSER VOTRE CERVEAU

 Votre réserve d'attention dirigée est limitée !

 Buller = passer le relai au subconscient qui bosse pour vous

 Recharger vos batteries cognitives au contact de la Nature

 Buller à plein le temps le soir jusqu'au lendemain

 **Rituel d'arrêt :**
1 plan d'action pour les tâches inachevées et à venir
1 phrase d'arrêt à haute voix

LES ANTI-SECHES DE LEARNEUSE.COM

Lien vers l'article publié sur son blog avec le détail des différentes sources :

<https://learneuse.com/etre-efficace-au-travail/>

Article 10 : 3 méthodes pour rester zen pendant les fêtes !

Article écrit par Julie du blog [Mon chemin heureux](#)



Julie est une véritable touche à tout. Elle aime bricoler, décorer, lire, écrire, les expos, l'économie et la finance, la musique, le théâtre, les séries téléés et tout ce qui touche au développement personnel.

Très curieuse de nature et véritable addict aux études et aux formations en tout genre, elle adore apprendre et tester des théories et outils.

Sur son blog mon chemin heureux, elle partage toutes les astuces et enseignements qu'elle a appris sur le bonheur afin de permettre à chacun d'être plus heureux au quotidien.



Les fêtes approchent... Ce ne serait pas la magie de Noël, que je vois arriver par ici ?

Vous savez toute cette effervescence dans les magasins, tous ces dossiers et ces formations à terminer avant le 31/12 (à croire qu'ensuite le monde aura littéralement changé à tout jamais), les prises de bec pour les congés, les enfants surexcités, l'organisation du réveillon, la question sans solution de chez qui ne fêtera-t-on pas Noël cette année, et surtout celle des cadeaux ... Que choisir ? Pour qui ? Pourquoi ?

« Non, mais de toute façon, je ne vois pas pourquoi je me casse la tête, elle n'aime jamais ce qu'on lui offre »

« Et pourquoi Noël devrait-il toujours se passer chez ta mère, on peut savoir ? »

« Laisse tomber cette année, on se retrouve tous chez la sœur de mon beau-frère autant te dire qu'on aura encore faim et que l'ambiance sera pourrie »

« Non, tu n'as pas commencé tes cadeaux de Noël ? On est le 11, je ne sais pas si tu te rends compte... Non, mais en fait autant de dire que c'est mort, mort, mort ... Et tes enfants ??! Y a déjà plus la moitié des jouets dans les rayons, tu ne trouveras jamais ce que tu veux... Ils n'auront pas de cadeaux, les pauvres petits ... »

« Cette année, c'est chez moi que ça se passe, si l'orga n'est pas parfaite, ma belle-mère en parlera pendant des décennies, je joue gros là, tu comprends ? »

Et cette nouvelle tradition du Secret Santa, on en parle ou pas ??? Non, non il ne faut voir aucun message subli « minable » dans le fait de se voir gratifier d'une crème antirides par son collègue ...

C'est avec un brin d'humour pince-sans-rire mais pas que, que je vous rappelle aujourd'hui tout ce qu'il y a de « magique » avec la période des fêtes de fin d'année : le stress, la pression, les oui forcés, la peur de décevoir et les qu'en dira-t'on...

Mais aujourd'hui, **j'en profite aussi et surtout pour partager avec vous mes 3 méthodes pour rester comment dire ... ZEN et faire face à ce tourbillon.**

1. Focalisez sur ce sur quoi vous pouvez agir

Réfléchissez au cours de votre journée aux choses ou situations sous votre contrôle, sur lesquelles vous pouvez agir.

Distinguez les de celles sur lesquelles vous ne pouvez rien, sur lesquelles vous ne pouvez absolument pas agir, ces choses hors de votre contrôle.

Bien souvent, nous passons la majeure partie de notre temps à nous préoccuper de choses auxquelles ne pouvons rien : vous ne pourrez rien au monde dans les grandes surfaces, vous ne pourrez pas non plus agir sur le prix des chocolats cette année, ou sur le fait que votre sœur s'entête à vouloir passer Noël seule, ou encore lorsque vous vous rendez compte le jour J que vous avez oublié d'acheter un cadeau pour Untel.

Ne pestez pas, ne ruminez pas, ne dites pas « *Et si seulement...* », ne culpabilisez pas, vous ne pourrez rien changer et vous ne pourrez pas revenir en arrière.

Réfléchissez à ce que vous pouvez faire maintenant, focalisez sur les choses sur lesquelles vous pouvez encore agir. Et bien souvent, il y a encore quelque chose à faire...

2. Testez la cohérence cardiaque

Un coup de stress, un petit différend avec maman sur « *Que mangera-t-on le jour J* », rien de mieux qu'une petite séance de cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque est une technique simple de respiration qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration. Elle permet de réduire son stress et son anxiété et de mieux gérer ses émotions pour une meilleure santé physique, mentale et émotionnelle.

A pratiquer 3 fois par jour, 6 respirations par minutes pendant 5 minutes. C'est simple gratuit et sans contre-indication et vous trouverez des tas de vidéos sur le net pour la pratiquer.

Cela vous semble farfelu ? Attendez de voir votre fils de 6 ans repeindre le mur de votre chambre avec votre fond de teint ou d'entendre votre manager vous menacer de vous refuser une prime dont le montant ne vous permettra même pas de racheter le pot de peinture pour nettoyer ces fameux dégâts ...

3. Appuyez sur pause

Dans ce tourbillon des fêtes de Noël, nous avons des to-do list à rallonges et nous les exécutons en mode pilote automatique sans prendre le temps d'y réfléchir, pour nous écrouler le soir sur notre canapé et dormir devant une série télé.

De temps à autre, accordez-vous des pauses bien méritées.

Mais de vraies pauses !

Cela veut dire que :

- On ne pense pas à son travail, à ses réunions à préparer et à ses comptes rendus à faire ;
- On ne profite pas de la pause pour planifier ses prochaines vacances ou se créer une nouvelle liste extra-longue spéciale Noël de choses à faire ;
- Cela va s'en dire mais on ne fait pas ses achats de Noël sur Amazon ou plus globalement ses courses en ligne ;
- Et surtout, on ne culpabilise pas !

On arrête tout et on appuie sur le bouton pause.

En fait, on ne fait rien, et vous verrez que ce n'est pas aussi simple que cela de ne RIEN faire.

Pour vous aider, voici quelques astuces : Isolez-vous, réfléchissez aux bons moments que vous avez passés ces derniers jours, écoutez votre playlist préférée ou encore faites une mini-sieste, vous m'en direz des nouvelles.

En espérant que ces astuces vous auront été utiles, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de rester ZEN pendant ce tourbillon magique que sont les fêtes de fin d'année !

A très bientôt,

Cet article vous a plu? Partagez-le!

Lien vers l'article publié sur son blog :

<https://mon-chemin-heureux.com/3-methodes-pour-rester-zen-pendant-les-fetes/>

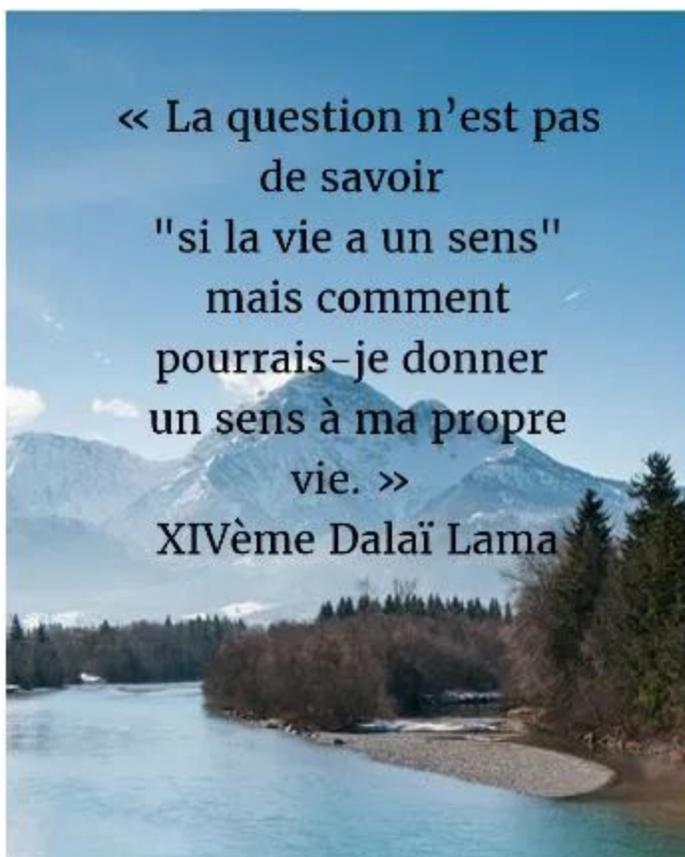
Article 11 : Comment être plus zen au quotidien ?

Article écrit par Sophie du blog [Les Ptits Bonheurs d'Entreprendre](#)



Sophie, à travers son blog Les Ptits Bonheurs d'Entreprendre, a réuni 2 ces passions : celle de l'entrepreneuriat (elle-même entrepreneuse depuis 20 ans) et celui du bonheur en famille.

Sophie accompagne les entrepreneurs à développer leur business tout en préservant leur équilibre de vie perso et pro.



Il y a bien longtemps que je ne vous ai pas écrit un article en dehors de mes interviews 😊.

Pour cela, vous pouvez remercier Johann, du blog [Devenir Efficace et Plus Zen](#) ; il m'a en effet proposé de participer à son événement d'interblogueurs dont la thématique est « Mes 3 méthodes efficaces pour être plus zen au quotidien. »

Et justement, **je viens d'avoir une prise de conscience** que je vous partage maintenant !

Qu'est ce qui vous bloque dans votre vie, qui vous stresse, vous empêche d'avancer ? Et donc vous enlève votre « zenitude quotidienne » ?

C'est pratiquement à 90% du temps, le regard des autres !

Vous voyez de quoi je parle...

Après toutes mes aventures de ces dernières années, la fermeture de mon entreprise, la création de ce blog et mon désir d'aider un maximum d'entrepreneurs, au travers mes accompagnements, qui ont tellement la tête dans le guidon, qu'ils n'arrivent plus à prendre de recul sur leur entreprise, et par le fait la mettent en danger et eux aussi, **le stress, je dois bien l'avouer, me tient chaud au quotidien.**

Apprentissage de pleins de nouvelles compétences, marketing, réseaux sociaux, vendre mes prestations, ce qui est loin d'être ma passion (comme beaucoup d'entre nous), dépassement de soi, pression sociale, incertitudes, parfois même insécurité financière... **Je suis sûre que vous savez tous à un niveau ou un autre de quoi je parle** 😊😂😄

Aujourd'hui, je consacre donc beaucoup, beaucoup de temps à ce problème, car vivre heureux dans son entreprise et sa vie est fondamental pour moi.

J'ai ainsi **développé une nouvelle vision** sur ce qui peut nous rendre réellement « zen dans notre quotidien ».

Dans l'optique de l'autre

Vous en êtes plus ou moins conscient, mais la réalité, c'est que vous vous situez pratiquement toujours dans l'optique de l'autre. Vous êtes (moi compris) tellement portés par cela, c'est tellement ancré dans vos automatismes de vie que **finalement vous ne le voyez même pas toujours.**

Or c'est un vrai problème ! Vous ne vous écoutez pas ou ne prenez pas le temps de savoir ce qu'il y a dans votre cœur, ce dont vous avez réellement envie.

Savez-vous ce qui vous fait tellement vibrer que juste d'y penser vous vous sentez heureux, légers ?

Que feriez-vous si vous étiez dans un monde où il n'existait absolument plus aucun jugement ?

Que votre seule obligation serait de faire ce que votre cœur vous dicte.

Votre vie ne serait-elle pas très différente ? Ou tout au moins, vos comportements, **vos choix ne seraient-il pas différents**, plus assurés, plus confiants, voire carrément plus enthousiastes ?

J'ai compris aujourd'hui, que l'un des fondements du bien-être et de la réussite est d'**avoir le contrôle** de son existence : savoir ce que l'on veut vraiment, où l'on va, comment on y va. Rien de plus reposant et de tranquillisant.

Mais qui se pose ce genre de questions ?

Peu de gens en fait.

Car finalement, faire ce qu'on aime, n'est **pas forcément synonyme de facilité**, voire même au contraire.

Et puis, on pense souvent que notre réussite est liée à notre compte en banque, mais si c'était vrai pourquoi Steve Jobs a eu tant de regrets à la fin de sa vie, pourquoi beaucoup de gagnants du loto ou de stars riches et connues sont si malheureuses ?

Car, la vraie réussite se situe **dans ce qu'on appelle la congruence** (oui, j'ai appris ce mot, il n'y a pas très longtemps !), et c'est Gandhi qui en parle mieux :

« Le secret du Bonheur, c'est l'alignement entre ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites »

Impossible !?

Et pour cela, la vraie question est : pourquoi ne vous posez-vous pas ces questions, énoncées un peu plus haut ? Pourquoi ne pas vous « construire » la vie dont vous rêvez, la créer de toute pièce ?

Parce que ça ne se fait pas !

Que c'est impossible !

La société nous inculque que **nous sommes nés de telle manière, à tel endroit, avec telle famille, tel moyen.**

Que nous devons faire telles études car c'est plus sécuritaire, accepter tel job parce que c'est bien, que les choses sont comme elles sont et c'est tout, qu'**il faut faire avec.**

Pourtant, dans votre cœur, vous avez d'autres rêves, envie d'une vie différente, d'une entreprise qui tourne mieux, d'un travail qui a plus de sens pour vous.

C'est ça qui vous stresse au quotidien, vivre en « automatique », sans vraiment y réfléchir, parce que vous avez l'impression que faire autrement n'a aucun sens et que, de toute façon, ce n'est pas possible.

- Parce que dans notre société quand on fait différemment, on est exclu, critiqué, moqué.

-
- Parce que ça veut dire qu'il faut assumer ses idées, ses pensées.
 - Parce qu'il faut faire des efforts et surtout **oser affronter ses peurs**. La principale étant « qu'est-ce que vont penser les autres ? Que vont-ils dire ? Et si on se moquait de moi ? Et si je n'y arrivais et je leur donne raison ?... »

Je m'en fou de ce que les autres pensent !

Je dis cela, car finalement c'est tout à fait mon cas ! Alors même que depuis toujours, **j'ai toujours dit haut et fort**, et je le pense profondément, que je m'en fou de ce que les autres pensent !

Pourtant, nous sommes tous quand même conditionnés :

- Petite, je ne m'exprimais que très peu, **les professeurs me disaient toujours que j'étais effacée** et que je devais participer plus. Pourquoi ?

Parce que je me demandais toujours : « mais quelle est la réponse qu'ils attendent de moi ? »

Au lieu de : « quelle est la réponse que moi je pense correcte ? »

- Aujourd'hui, sur ce blog, **mon syndrome de l'imposteur vient très souvent me titiller**. Et oui ! Comme beaucoup d'entre vous, j'en suis sûre, et je ne fais pas exception.

Entrepreneuse depuis près de 20 ans, avec des échecs certes, mais beaucoup de réussites. Pourtant, je ne me focalise que sur les échecs qu'éventuellement toi qui me lis, tu peux éventuellement critiquer !

C'est fou, nous, humains, sommes comme ça : une minuscule tâche qui représente 0,01% de la page blanche et pourtant, nous ne voyons que cela !

C'est ce que je pense que les gens pensent...

Alors j'interviewe beaucoup d'entrepreneurs, pour qu'ils disent ce que moi j'ai compris suite à la fermeture de mon entreprise, **mais eux ont réussi**, donc on les écoute plus que moi !

C'est ce que je pense que les gens pensent...

Parce que étant toujours **souriante et agréable**, la croyance populaire veut que cela ne soit **pas un gage de sérieux** !

Dans l'entrepreneuriat, on doit être dur, parler plus fort que tous, montrer de gros chiffres d'affaires, de gros enjeux, sinon, nous sommes catalogués de « petits joueurs ».

C'est ce que je pense que les gens pensent...

Etre positif et parler de bonheur, c'est **être dans le monde des Bisounours**, être naïf.

C'est ce que je pense que les gens pensent...

Et bien sûr, une entrepreneuse ne peut qu'inspirer les femmes, pas les hommes.

Voici un petit panel de ce que je pense que les gens pensent !

Et vous, que pensez-vous, consciemment ou inconsciemment qui vous stresse ?

Alors, **que je vous rassure, on ne me l'a jamais dit** ! Ce sont juste des croyances populaires ! Mais dans un coin de ma tête, ça tourne et ça m'empêchait jusqu'ici d'être totalement zen.

Retrouvez de la zenitude dans votre vie !

Je dis « m'empêchait », car j'ai décidé aujourd'hui de ne plus me laisser emporter par ce prisme du « regard extérieur ». Comment ? Car j'ai mes réponses à ces questions fondamentales :

- Qu'est-ce que je veux ?

-
- Où je vais ?
 - Pourquoi j'y vais ?

Voici avec le recul et l'expérience ce qui est indispensable pour que vous retrouviez de la zenitude dans votre quotidien.

1-Pausez-vous !

Faites une introspection : prenez des vacances, méditez, faites des balades, arrêtez votre portable et laissez vagabonder votre cerveau, librement !

2-Répondez à cette série de questions :

- Savez-vous ce qui vous fait tellement vibrer que juste d'y penser vous vous sentez heureux, légers ?
- Que feriez-vous si vous étiez dans un monde où il n'existait absolument plus aucun jugement ?

Que votre seule obligation serait de faire **ce que votre cœur vous dicte**.

Puis,

- Qu'est-ce que je veux ?
- Où je vais ?
- Pourquoi j'y vais ?

3-Passez à l'action : planifiez

La **1^{ère} toute petite action** qui vous mènera à vos grands rêves, celle à faire tout de suite, qui lancera « la machine ».

Puis, regardez comment vous planifiez le reste pour que cela soit **ambitieux mais pas trop**, pour ne pas vous décourager.

Vous serez zen au quotidien quand...

-
1. Vous **regarderez droit** dans les yeux, tout ce que vous n'aimez pas dans votre vie.
 2. Tout ce que vous faites **pour faire plaisir** ou pour ne pas déranger, pour ne pas faire de vagues
 3. Vous comprendrez **qui vous êtes** vraiment,
 4. Vous **accepterez et assumerez** vos envies et vos différences.

Soyez authentique avec vous-même en 1^{er}!

Et enfin réalisez/créez la vie qui vous convient réellement !

Pas tout à fait dans la lignée

Je suis bien consciente que mon article n'est pas tout à fait dans la lignée de ce qui était demandé, mais pour moi, le Bonheur passe irrémédiablement par la reprise de contrôle de votre Vie pour être **zen avec une énergie de dingue !**

C'est ma méthode en 3 étapes.

Le principe est évidemment totalement le même pour la reprise de contrôle de votre entreprise, ce qui **boostera évidemment votre business !**

Bon, maintenant, j'ai hâte d'aller voir ce que mes collègues blogueurs ont écrit à ce sujet. Je vous invite donc à aller voir, comme moi, le super blog de Johann [Devenir Efficace et Plus Zen](#) et à lire toutes les autres méthodes.

Avez-vous trouvé votre méthode de zenitude préférée ? Notez-la dans les commentaires 😊

Lien vers l'article publié sur son blog :

<https://les-ptits-bonheurs-d-entreprendre.com/comment-etre-plus-zen-au-quotidien/>



Crédit Photos : Stocklib, Pixabay, Unsplash, FlickrR, Pexels.