

23 Conseils pratiques pour lâcher-prise

Souvenez-vous de vos vacances ? Comparez ces images avec celles de votre vie d'aujourd'hui. Rien en commun ? Mais qu'est-ce qui a changé ? Les vacances rythment avec « Nouveauté », une vie sociale diversifiée, un temps à s'occuper de soi ...

Mais tout cela est possible aujourd'hui ! si , si ... à une seule condition, de bien s'organiser. Découvrons comment ;-)

➤ Impliquez chaque membre de la famille

Réunissez la famille pour un conseil, au sujet de la simplification de la vie à la maison et déterminez le rôle, que chacun devrait y jouer.

Négociez, employez plutôt les phrases de type « ça me fait tellement plaisir, quand tu mets la table, tu es irremplaçable dans la décoration », « ou « j'aimerais bien que tu puisse m'aider à ranger la maison, comme ça j'aurai plus de temps pour jouer avec toi à la wii », « chéri, si tu pouvais passer l'aspirateur tant que je termine le repassage, comme ça on pourra regarder ensemble le nouveau dvd », etc.

Évitez les phrases, qui commencent par « je veux », « je désire », « j'exige », etc.

Soyez souple ;-)

Conseil :

Évitez les phrases qui commencent par « je veux », « je désire », « j'exige », etc.

Remplacez-les par « j'aimerais », « ça me ferait plaisir », etc.

Soyez souple ;-)

➤ Libérez votre esprit

Dans votre messagerie de téléphone, s'accumulent des textos, des mails pas lus, des pub, des spams, la corbeille de l'ordi est pleine ?

Si c'est le cas, videz la mémoire ! vous verrez, comment ça vous allégera ;-)

➤ Libérez le temps

Vous aussi vous passez beaucoup de temps en cuisine ?

Consacrez ce temps, qui se perd sur des cuissons, des fritures, plutôt à votre famille ou à vous-même. Préparation d'un repas léger le soir ne prend pas plus de 10 min ☺

Et votre santé ainsi que votre ligne vous en remercieront beaucoup !

Repas léger peut être savoureux, délicieux, fondant, testez des salades avec de nouvelles sauces à base de fruits (pourquoi pas ?!), des soupes crues gourmandes préparées en 3 minutes dans le blender.

(Nature & Voie vous proposera pas mal d'idées).

Une fois par semaine, faites vous une mono-diète de fruits (*moi, j'adore celle de bananes, en plus une journée consacrée à la famille est vite appréciée*).



à savoir

Un peu plus de simplicité fait toujours du bien à notre vie, surtout quand elle offre davantage de place au plaisir Voici comment lâcher-prise facilement ;-)

23 Conseils pratiques pour lâcher-prise

Prenez conscience du temps gaspillé devant les écrans de la télé, consacrez-le plutôt à vos loisirs, aux découvertes, à la nature, aux promenades, aux cours de danse, de l'art, de musique, à tout ce qui vous fait vous sentir bien ;-)



➤ Éteignez plus souvent vos écrans

Évaluez le temps, que vous passez à regarder la télé, surfer sur Internet sans but précis... Cette consommation passive peut nous voler des heures, sans nous détendre réellement !

Prenez conscience du temps gaspillé de cette façon, consacrez-le plutôt à vos loisirs, aux découvertes, à la nature, aux promenades, aux cours de danse, de l'art, de musique, à tout ce qui vous fait vous sentir bien ;-)

➤ Maintenez votre espace de vie organisé au travail et à la maison

Un environnement rempli de toute sorte de choses qui traînent, peut freiner votre énergie, et causer du stress supplémentaire.

Un bureau agréable, bien rangé est un refuge de non-stress de la vie quotidienne où règne la paix.

➤ Faites un tri et libérez votre esprit

Nos maisons sont encombrées, nos bureaux, et nos têtes !

Stop ! Libérez-vous ;-)

Commencez par faire un tri, tout ce qui n'a pas de valeur pour vous, est à éliminer de votre environnement (*offrez à ceux qui en ont besoin ou jeter*).

➤ Mettez « en attente »

Si vous avez du mal à vous séparer de différents objets inutiles, rangez-les dans une caisse/boite que vous déposerez à la cave ou au grenier.

Au bout d'un an, si vous ne l'avez pas ouverte, éliminez-la tout entière.



➤ Prévoyez fêtes & cadeaux à l'avance

Évitez le stress de dernière minute, réfléchissez dès maintenant, quels cadeaux vos proches voudraient recevoir et listez-les !

C'est une affaire très amusante, elle maintient votre conscience dans une ambiance festive.

Qu'est-ce que cela peut être joyeux de créer un « coin à cadeaux » chez soi, où on place au fur et à mesure les objets trouvés, telle une fée ☺

23 Conseils pratiques pour lâcher-prise



➤ Rangez au bon endroit

Souvent on passe beaucoup de temps à chercher le dernier avis d'imposition un peu partout à la maison, en s'arrachant les cheveux

Nous éviterons le stress et la perte de temps en rangeant nos factures, nos relevés bancaires, nos chéquiers, nos avis d'impositions réunis à un endroit précis.

➤ Créer des rites de rangement

90% des humains sont constamment en train de chercher des objets égarés.

Le seul remède : des rites de rangement précis !

Les clés devraient être rangées par principe près de la porte.

Les stylos près de l'ordinateur.

Les bijoux dans le tiroir à bijoux.

A vous de continuer ;-)

➤ Faites le tri dans vos activités

Trouvez le moyen d'éliminer des activités, qui prennent du temps sans vous apporter de satisfaction pour vous consacrer aux choses, qui comptent pour vous.

Si vous avez pris l'habitude de regarder régulièrement des émissions de télé (tel était mon cas), qui ne vous intéressent pas vraiment, essayez pendant 2 semaines de consacrer ce temps à une activité réellement plaisante. Vous pourrez ainsi comparer les deux et choisir la préférée ;-)

➤ Respectez vos planifications personnelles

Instaurez des horaires en planifiant vos tâches à accomplir chaque jour et respectez-les (!). Utilisez tous les moyens (appareils, applis, sites Web, services gratuits, rdv en ligne), qui peuvent vous aider à respecter vos horaires et encouragez vos réussites 😊.

23 Conseils pratiques pour lâcher-prise

➤ Définissez vos priorités tous les matins

Notez les 3 choses les plus importantes, que vous devez régler le jour même. Soyez réaliste, choisissez ce que vous pouvez vraiment faire en une journée ;-)

Une liste simple mais efficace, vous laissera une bonne sensation de satisfaction le soir venu.

➤ Contrôlez votre trésorie : facilement

Payez en liquide ! Programmez la somme à dépenser et prenez-la, tant que vous n'aurez pas d'argent sur vous, vous ne le dépenserez pas.

➤ Relativisez

Pour faire face aux problèmes avec plus de légèreté, commencez par imaginer : quelle importance aura le problème en question pour vous dans un mois ou bien dans un an ? en général, nous avons tendance à exagérer des soucis.

➤ Débarrassez-vous du complexe d'infériorité

Ne vous comparez pas aux autres ! c'est un piteux gaspillage d'énergie, qui ne fait que rendre votre vie encore plus compliquée. Aviez-vous déjà eu une idée de comparer un fer à repasser avec un aspirateur (lequel est plus beau ?), je ne pense pas.

C'est pareil avec les autres, on est tous différents ! Chacun a son charme, il n'y a pas de plus beau, plus intelligent, plus ceci, plus cela.

C'est la différence, qui fait la beauté de l'humanité.



➤ Triez vos soucis

Préoccupez-vous de ce, que Vous pouvez changer ! on ne peut pas forcer le monde à changer, mais on peut montrer son exemple. Arrêtez de penser et de critiquer la façon malsaine de s'alimenter de votre mère, investissez l'énergie gagnée dans votre épanouissement. Quand elle verra que vous êtes splendide et en forme, elle viendra vous demander des recettes, elle-même 😊

23 Conseils pratiques pour lâcher-prise



➤ Jonglez avec vos tâches

Ne vous fatiguez pas à Tout faire le jour même ! Essayez de programmer vos tâches dans la semaine : rangez un soir, faites la poussière le lendemain, lessivez le jour suivant, faites la vaisselle immédiatement au lieu d'accumuler une pile déprimante ...



➤ Démarrez sereinement

Quel plaisir de voir l'environnement rangé dès le matin. Faites-vous plaisir (!) en rangeant votre bureau le soir avant de quitter votre poste de travail.

➤ Ne jouez pas aux devinettes

N'essayez pas de deviner les pensées des autres, vous avez peu de chance de tomber juste !

De la même façon, n'attendez de personne sa capacité à lire dans les vôtres.

➤ Apprenez à ne rien faire

Ces moments peuvent justement s'avérer très utiles : vous prenez le temps de souffler un peu, de méditer et de vous régénérer. ZEN ☺

➤ Allégez la routine

Trop de routine peut devenir pesante. Transformez la préparation d'un repas en concours de cuisine saine ! ou le trajet pour vous rendre au travail en promenade touristique, seulement en prenant un autre chemin. La fantaisie est un stimulateur puissant.

➤ Donnez la priorité à ceux que vous aimez

Trouvez du temps à passer en leur compagnie, pour leur parler, trouvez de nouveaux loisirs à partager ensemble ! tout simplement ;-)