

L'année qui prend fin, n'est-ce pas le moment de faire le point avec ce que l'on a engagé, réussi, loupé, avec soi-même finalement ?

Saurez-vous le faire, pour initier des actions correctives ?

Si vous êtes prêts, entrons dans le discernement :

Où en suis-je ? Quel bilan pour l'année écoulée ?

Qu'est-ce qui a bien marché ? Moins bien ? Qu'est-ce qui a été du bonheur, pour moi, pour les autres ?
Quelle valeur m'a manqué pour que cette année soit plus heureuse ?

Dans quel (s) domaine (s) suis-je dans la stratégie du faux, qui est de faire « toujours plus de la même chose » en espérant un résultat différent ?

Mes ressources et compétences

Faisons l'inventaire. Remarquer ce que je n'aime pas faire. Les talents que j'utilise peu ?
Puis-je dire que j'ai foi en moi pour tracer mon existence ?

Me recentrer sur ces compétences et talents qui m'habillent comme un costume. Les reconnaître en les nommant, les accepter ainsi que leurs limites.

Revisiter mon paysage émotionnel

Ecouter ce que dit mon corps, faire face aux émotions ressenties. Me demander : « Qu'est-ce que je dois apprendre de cette émotion ? Qu'a-t-elle à me dire, me conseiller ? ». Si je me sens fatigué par exemple, cette fatigue va me dire à voix basse ce qui se passe, si je veux bien l'écouter ?

Revisiter mon paysage émotionnel pour devenir plus flexible, authentique, vigilant, calme, plus juste avec autrui ? Vais-je me faire aider pour goûter à l'intelligence émotionnelle, qui est en lien avec l'intuition ?

Me fixer des objectifs et m'organiser pour les atteindre

Et d'abord, qu'est-ce que je veux vraiment ? En premier cette année ? Qu'est-ce que je ne veux plus ?
Classer avec spontanéité.

Puis faire les choix judicieux qui vont faire la différence. Les entourer de guirlandes de Noël. Aimer ces choix.
Partant de là, quels objectifs concrets pour 2018, crédibles et bien formulés, pour des résultats situés dans le temps ? Les écrire. Quelles ressources me seront utiles, comment les trouver ?

Pas de sérénité sans organisation, pour rester le pilote de ces centaines d'actions qui me mobilisent au cours de l'année. Comptable de mon temps. Programmer, prioriser. Sortir de l'urgence récurrente. Se reposer.
Alléger l'agenda, refuser de « charger la barque » de façon déraisonnable et pénalisante.

Aligner les 4 composantes

Physique – Relationnel – Matériel – Spirituel.

Cohérence de sens donné à l'ensemble. Un vrai chantier personnel toujours à reprendre, à enrichir !

Faire le tri dans mes relations pour m'entourer de gens positifs, qui croient en eux.

Créer chez soi un environnement porteur. Fuir les « bouclages » sur le négatif.

Mettre en perspective, et cultiver l'auto motivation afin d'être un leader suivi.

Faire le point et ajuster son cap. Régulièrement, car pas de réussite sans régularité.

Dans le calme tout s'arrange

C'est sûr, il y a dans la vie des périodes où « ça décoiffe ». On se sent fragilisé, voire submergé, peut-être découragé. Se rappeler pourtant que dans le calme tout s'arrange et reprend sa place. Au-dessus des nuages épais, le ciel est toujours lumineux et bleu !... Me recentrer, me distancier de la cause, goûter l'affection d'autrui.

Les difficultés sont une opportunité pour apprendre quelque chose me concernant.

Et si je prenais l'an prochain 10 mn par jour pour méditer et me centrer, me « mettre en lien » ?

Je sens que vous n'allez pas en rester là !...

Henri de Barbeyrac