

## 4

## FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX

Faire ce qui est en notre pouvoir, et seulement en notre pouvoir, pour éviter le « trop » qui épuise et décourage, et le « pas assez » qui entraîne les regrets

*Faire davantage que mieux, c'est dépenser de l'énergie inutilement pour un résultat insatisfaisant ; Tandis que faire moins bien que le mieux dont on est capable, c'est se confronter à de nombreuses frustrations, à la culpabilité et aux regrets. Votre humeur peut changer, votre condition physique, votre fatigue... Mais si vous faites de votre mieux malgré tout, vous vous épargnez la honte et l'autopunition de ne pas avoir bien fait.*

**LIVRER LE MEILLEUR DE SOI EST TOUJOURS UNE POSTURE GAGNANTE. ELLE PERMET DE RAYONNER ET S'OCTROYER TOUTES LES CONDITIONS DE LA REUSSITE.**

## = Un mieux qui varie

Faire de son mieux, c'est s'impliquer réellement dans ce que nous faisons, être au clair avec les motivations qui nous guident, et donner le meilleur de nous-mêmes au moment où nous le faisons, en y trouvant satisfaction. Faire de son mieux dépend de ses réelles intentions.

## = Un mieux pas plus pas moins

Il ne s'agit pas de se sur-adapter et de perdre son énergie.

Il ne s'agit pas non plus de faire moins que ce que nous savons pouvoir faire, nous risquons de le regretter et de nous sentir coupables de négligence ou paresse.

## = Faire de son mieux rend plus heureux

Nous avons tout à gagner de livrer le meilleur de son potentiel, ses qualités, ses forces dans une énergie positive, quel que soit le contexte.

Être éloigné de ses qualités rend triste, les mettre à profit rend heureux.

## = Favoriser son estime

L'estime est la valeur que nous nous accordons. Elle détermine la capacité à se faire confiance, à s'apprécier tel que l'on est, à avoir une image de soi positive, à ne pas se dévaloriser; C'est se sentir capable, compétent à hauteur des situations.

## = Développer la confiance en soi

Ce que nous pensons de nos capacités, et ce que nous nous estimons capable de faire

## = Mettre du cœur à l'ouvrage

Mettre de l'amour dans tous ses gestes et y trouver du plaisir.

## = Valoriser et faire des compliments

Toutes les réussites méritent d'être soulignées. Un compliment doit être concis, sincère et enthousiaste

## = S'accorder une faiblesse ou une erreur

Trébucher est humain. Nous relever et nous dépasser également.

Nous pouvons tous aussi apprendre de nos limites et nos erreurs et nous donner les moyens de les limiter.



## 4 ACCORDS TOLTEQUES pour alléger le quotidien

## 1

### QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE

Donner à notre expression une dimension bienveillante dans le respect de soi et de l'autre

*LA PAROLE est créatrice. Que ce soit contre nous-mêmes ou contre les autres, la parole, même intérieure, a un pouvoir performant ou destructeur.*

*Choisir ses mots, ses pensées, son langage vis-à-vis de soi et des autres. Nous avons tous la possibilité de choisir, et de dessiner notre tableau.*

## = Le pouvoir des mots :

Adopter un langage positif, grandissant, juste et utile. Choisir les mots que nous utilisons. Sont-ils bienveillants, utiles et vrais ?

## = L'intention change tout

Les mots ne suffisent pas, l'intention qu'on y porte est aussi importante. L'intention est une envie ou une résolution que nous prenons pour agir et atteindre un objectif que nous nous sommes fixé.

## =L'intention est transmise par le non verbal

Elle est transmise par le non verbal :

- Message vocal : Intonation, volume sonore, vitesse d'élocution

- Langage corporel : Gestes, attitudes, expressions

Le non verbal modifie le sens des mots que nous utilisons.

## = Nous avons chacun nos propres définitions des mots

Le sens des mots et donc la perception, n'est pas le même pour chacun. Il dépend de notre éducation et notre histoire. D'où l'importance de s'assurer que ce que je dis est entendu de la même façon

## = L'importance du « JE » ( ou le « TU » tue).

Utiliser le « Je » pour exprimer ce que je pense ou ce que je ressens; « Je ne te comprends pas » est différent du « Tu es incompréhensible » ou « tu dis n'importe quoi ».

## = Les jugements de valeur négatifs

Attention à ce que nous mettons derrière nos jugements, l'intention que nous y mettons.

Les jugements de valeur, négatifs sont dévalorisants et esquintent la relation.

## = S'assurer que le message perçu = le message émis

Des conflits peuvent apparaître lorsque un message émis diffère d'un message perçu.

Expliciter sa demande, son besoin : sa signification, le résultat.

S'assurer qu'elle est claire et bien en phase avec son attente.

## 2

### QUOIQ'IL EN SOIT, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE

**Ne pas prendre systématiquement contre soi ce que l'autre nous dit. Ne pas dépendre de ce que l'autre dit ou pense de nous.**

*Chacun se construit avec son histoire, son environnement. Chacun a son propre prisme. Même les mots n'ont pas tous la même signification dans la bouche de chacun. Ce que dit l'autre lui appartient. Nous sommes responsables de ce que nous disons et pensons, et non de ce que dit ou pense autrui.*

#### = A chacun sa vérité

Au sujet d'un événement donné, nous accordons souvent une signification qui est propre à chacun, en lien avec notre histoire personnelle. Nous avons tendance à généraliser, et pouvons considérer comme universelle notre expérience personnelle. Autant de vérités que d'individus. Autant d'avis que de gens autour de la table.

#### = Chacun a le droit d'avoir ses idées

Se rappeler que nous avons tous le droit d'avoir son propre schéma de pensée permet de se dissocier des autres et respecter son propre cheminement

#### = Personne ne se réduit à une idée

Nous sommes infiniment plus que les idées que nous énonçons. Evitons l'étiquetage et le catalogage.

#### = Invitation à la confiance

Se rappeler que nous seuls savons ce qu'il se passe en notre for intérieur. Nous seuls connaissons notre réalité. Nous pouvons avoir confiance en qui nous sommes.

« **Poison émotionnel** » = pouvoir que nous accordons aux mots négatifs contre nous. Croire réelle une interprétation projetée sur nous et en souffrir est un empoisonnement auquel nous donnons notre accord.

#### = Développer sa résilience

Contrôler l'émotion qui s'apprête à nous envahir et ne pas la laisser dominer entièrement. (Ne pas rester scotché à une expérience désagréable, s'en libérer et ainsi avancer).

#### = Nous avons le pouvoir

Nous seuls pouvons décider qu'une réaction est dirigée contre nous ou pas, d'être affecté ou pas, d'y accorder de l'importance ou pas

#### = Se rappeler de ce qui est important et essentiel : Quel est le plus important pour moi maintenant ?

Accorder de l'importance à ce qui est réellement utile pour consacrer son énergie là où c'est nécessaire et où ça vaut le coup.

## 3

### NE FAITES AUCUNE SUPPOSITION

**Prendre conscience que nous passons notre temps à faire des suppositions qui sont quasiment toutes fausses et négatives**

*Une supposition, est une fiction, une croyance. « Nous supposons que tout le monde voit la vie comme nous la voyons. Nous supposons que les autres pensent comme nous pensons, qu'ils ressentent les choses comme nous les ressentons, qu'ils jugent comme nous jugeons. (...) C'est la raison pour laquelle nous craignons d'être nous-même avec les autres, car nous pensons qu'ils vont nous juger, nous maltraiter et nous critiquer, comme nous le faisons nous-mêmes. » La meilleure façon de savoir en cas de doute est de DEMANDER.*

#### = Une supposition

Est une hypothèse que nous considérons comme tout à fait probable et même certaine. Nous nous appuyons sur cette histoire considérée comme vraie pour construire des argumentaires et faire de nouvelles suppositions. Le regard que nous portons sur nous-mêmes est influencé par nos croyances, notre histoire, notre éducation.

#### = Notre vérité n'est pas universelle

Nous voyons la réalité sous un certain angle qui nous est propre = notre vérité.

#### = Les suppositions usent de l'énergie

Les suppositions occupent l'espace mental. Pendant que nous supposons, nous ne sommes à rien d'utile ni d'agréable. Lâcher les suppositions, permet d'accorder de la place à ce qui est juste et bon.

#### = Besoin de se rassurer

Nous préférons nous raconter des histoires, que laisser planer le doute. Nous préférons une fausse réponse, plutôt qu'une absence de réponse

#### = Les autres ne sont pas des devins

Savoir exprimer son besoin ou ses attentes sans attendre des autres = Etre dans sa responsabilité

#### = Demander des éclaircissements

Poser des questions claires, pour avoir des réponses claires

#### = Lâcher prise

« Je prends conscience que je me fais un film, et que je tourne en rond dans cet imaginaire »  
Je reviens à ce qui est important et essentiel pour moi maintenant

