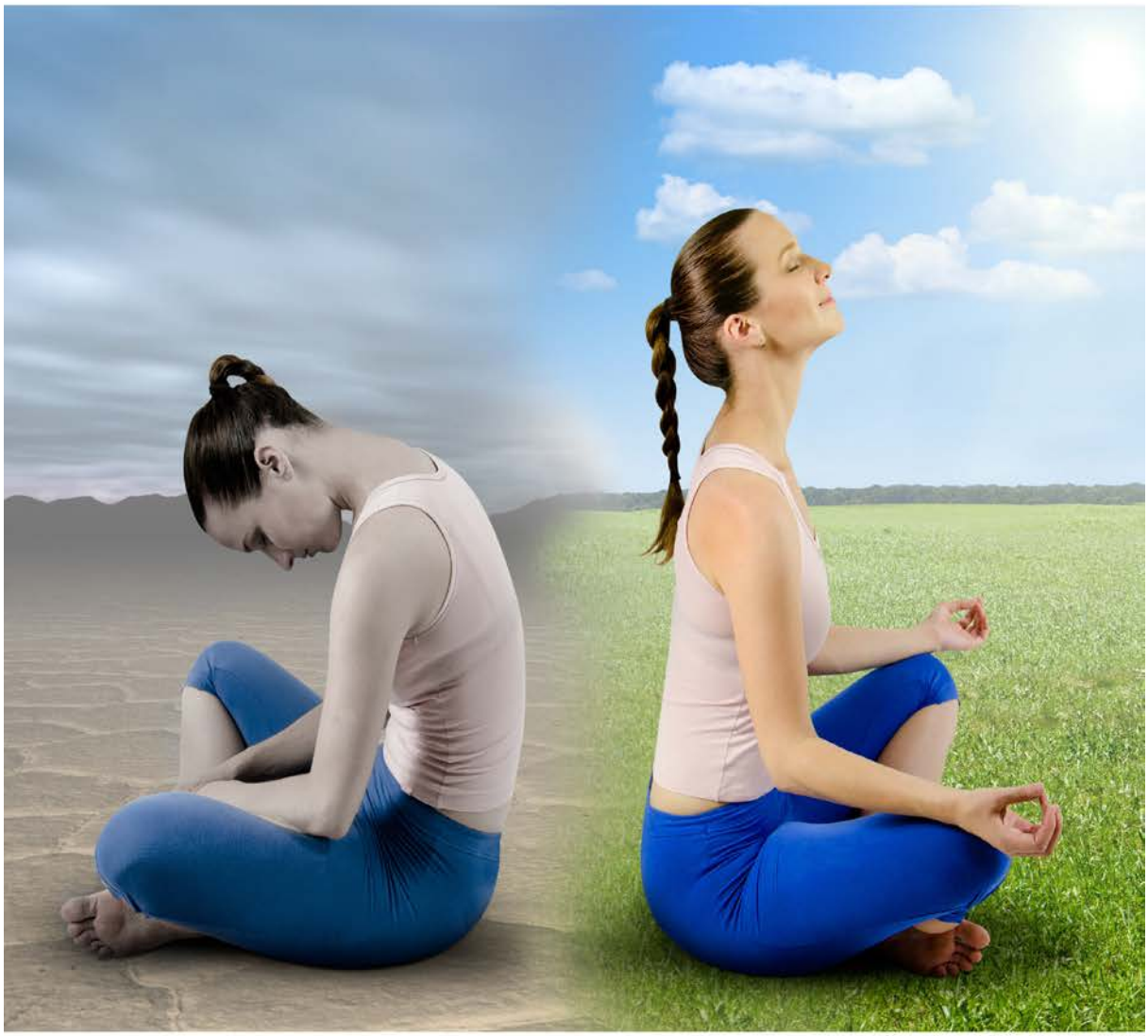


# 3 Habitudes pour être plus Zen
## par 170 blogueurs

# A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau*** à qui vous le souhaitez.
Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, que ce soit sous forme imprimée ou numérique, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

De plus chaque article est la propriété de son auteur respectif.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Olivier Roland comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers http://www.habitudes-zen.fr/ .

**« 3 habitudes pour rester zen au quotidien »** Olivier Roland est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.
Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues via le formulaire de contact sur http://www.habitudes-zen.fr/a-propos/.
.

# Ce livre est la version de Michèle du blog

## Culture Lean

# Introduction

Ce livre est le fruit de la participation de tous les blogueurs à l'évènement interblogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ».

Quand j'ai lancé cet évènement en plein mois de novembre, je ne m'attendais pas à recevoir un tel raz-de-marée de participations : **170 blogueurs** en tout ont vu leur article validés, et encore plus ont participés sans que leur article satisfasse aux critères de sélection.

Ce livre rassemble les 170 articles validés qui à raison de 3 habitudes zen par article fait pas moins de 510 habitudes zen à découvrir, sur près de 600 pages. Evidemment, vous n'aurez pas forcément envie de lire ces 170 articles d'une traite, mais vous pourrez utiliser ce livre de plusieurs autres manières, par exemple :

- En le scannant à la recherche d'habitudes surprenantes que vous n'auriez jamais pensé à tester de votre coté
- En lisant un article au hasard, toujours pour découvrir une habitude intéressante à laquelle vous n'auriez pas pensé
- En lisant ce livre petit à petit pour le plaisir de la découverte de toutes ces habitudes zen
- En faisant une recherche sur un mot-clé sur une thématique qui vous intéresse, pour trouver une habitude intéressant s'y rapportant
- Etc. Il y a bien d'autres manières d'utiliser ce livre !

Olivier Roland, organisateur de l'évènement « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien» et blogueur de Des Livres Pour Changer de Vie, Blogueur Pro et Habitudes Zen.

# Table des Matières

3 habitudes indispensables pour rester zen au quotidien aux Philippines ..... 10
3 attitudes mentales à adopter pour rester zen au quotidien ..... 14
3 techniques pour atteindre tous ses objectifs de manière zen ..... 16
3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ..... 18
Et si ma vie au Costa Rica m'avait changé ? ..... 21
Mes 3 conseils pour être zen dans sa vie. ..... 21
Mes 3 astuces pour être zen au quotidien ..... 24
3 astuces pour être une maman zen ..... 26
3 habitudes zen pour apprendre la guitare efficacement ..... 32
3 habitudes pour être Zen …et le rester toute la journée ! ..... 36
3 Habitudes pour vivre mieux ! ..... 37
3 habitudes du lecteur zen ..... 41
Moi… toujours zen! ..... 43
3 habitudes pour être serein pendant votre séance de musculation ..... 45
3 ACTIONS CLES POUR GERER SON TEMPS AVEC SERENITE ..... 49
Mes 3 astuces pour être un photographe Zen au quotidien ! ..... 51
MES 3 HABITUDES POUR ETRE ZEN ..... 54
Mes 3 habitudes pour trader sans stresser, à domicile ..... 56
Trois astuces pour être zen au quotidien ..... 61
Lorsque l'on est une quinqua ! ..... 61
3 astuces pour bloguer zen ..... 63
Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien ..... 65
MES 3 « ACROS » POUR RESTER « ZEN » ..... 67
3 trucs simples pour être Zen ..... 70
Mes 3 Méthodes Zen ..... 73
3 habitudes scientifiquement prouvées à adopter d'urgence pour mieux gérer votre stress ..... 75
3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien quand on est entrepreneur web ..... 78
3 Habitudes indispensables pour Etre « ZEN » au quotidien… ..... 80
Les 3 habitudes les + importantes pour apprendre à être zen au quotidien. ..... 82
Les 3 habitudes zen des gens heureux ..... 87
Un petit article déconnecté pour prendre du recul! ..... 91
Zen attitude au quotidien ..... 93
Les 3 habitudes indispensables pour être zen ..... 96

Antistress : 3 habitudes à acquérir pour être zen ..... 99
Mes trois conseils pour être zen au quotidien ..... 103
**3 HABITUDES POUR PROMENER MON CHIEN DANS LA ZEN ATTITUDE** ..... 106
Mes 3 manières de rester zen malgré la sclérose en plaques ..... 112
3 habitudes pour être zen au quotidien quand on a un boulot qu'on quitterait direct si l'on gagnait à l'Euro Millions ! ..... 115
Mes 3 Habitudes Pour Garder la Tête Hors de L'Eau ..... 118
Un dimanche pour être zen ..... 122
Mes 3 habitudes pour rester zen jour après jour. ..... 124
Adoptez 3 habitudes qui vous feront devenir zen au quotidien ..... 127
3 techniques pour rester zen au quotidien avec les enfants ..... 129
Mes 3 habitudes pour rester zen au quotidien ..... 131
**Les trois habitudes du praticien de biofeedback zen** ..... 133
3 habitudes pour désamorcer le stress au quotidien ..... 135
Mes trois méthodes pour surfer sur les vagues de l'âme ..... 138
Comment arriver plus rapidement vers vos objectifs en utilisant ces trois habitudes zen ! .. 141
3 habitudes zen pour survivre dans un milieu pas zen du tout ..... 147
Comment rester zen en toutes situations ..... 150
Créer un environnement zen au bureau ..... 152
3 habitudes pour devenir un étudiant zen ..... 154
« Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien » ..... 158
3 habitudes indispensables pour rester zen face à la nourriture ..... 161
Mes 3 habitudes pour un voyage zen ..... 163
3 habitudes quotidiennes antistress à cultiver ..... 169
L'union fait le zen ..... 171
Là où de nombreuses personnes tombent dans l'ennui, j'ai trouvé une vraie seconde vie ! . 177
**3 habitudes ZEN pour plus d'efficacité** ..... 179
Comment être + zen? 3 habitudes puissantes à tester ..... 186
Comment être heureux et se réveiller zen quand on a du mal à dormir ? ..... 189
Trois habitudes pour être zen et servir ..... 196
Les 3 secrets pour votre article hebdomadaire de blog! ..... 201
Trois habitudes pour rester zen ..... 205
Zen en trois solutions ! ..... 208
SOIF DE GESTION ZEN ..... 210
3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ..... 213
3 habitudes pour un couple zen ..... 217
3 astuces pour être un acteur zen ..... 222

Deux habitudes indispensables pour rester zen… PLUS UNE ! ..... 225
3 trucs pour être zen au quotidien ..... 229
3 Habitudes Simples Pour Être Zen Avec Son Alimentation (série, 1/3) ..... 232
Mes 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien et comment vous pouvez l'être vous aussi ..... 235
**Trois gestes quotidiens qui me donnent la force** ..... 237
Mes 3 habitudes gagnantes pour une vie plus Zen ..... 240
**Sortir du cadre : Les 3 habitudes Zen de Pingouinnot** ..... 243
Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien ..... 247
**Trois façons de rester zen… pour une vie meilleure** ..... 250
Concours habitudes zen au quotidien ..... 253
Naturellement Zen gratuitement ..... 255
Comment être zen pour faire de la musique ? ..... 260
Mes 3 secrets pour rester zen lors de journées surchargées ..... 263
Manifeste Contre Les Journées Pourries : 3 Habitudes Zen à Mettre en Place ..... 266
**3 HABITUDES POUR ÊTRE ZEN** ..... 269
Trois habitudes pour être zen face au temps ..... 272
Photographier sans stress, 3 étapes pour vous éviter la prise de tête ..... 276
3 habitudes zen vis à vis des langues étrangères de vos enfants ..... 281
Ils dirigent de grosses équipes et restent « zen ». Comment font ils ? ..... 284
« 3 habitudes anti-stress indispensables pour être zen au quotidien : les 3 G ! » ..... 289
Zen : 3 astuces simples pour avoir la cool attitude ! ..... 293
Mes 3 habitudes du blogueur zen ..... 296
**3 habitudes indispensables pour rester zen au quotidien** ..... 300
**L'art qui me rend Zen …** ..... 304
**3 Habitudes pour être relax après l'entrainement.** ..... 309
3 habitudes à adopter pour optimiser le rangement de votre ordinateur ..... 312
3 habitudes pour être zen au quotidien ..... 314
3 habitudes pour rester un pédagogue zen au quotidien ..... 317
Les 3 clefs d'or pour rester zen au quotidien ..... 322
**3 habitudes pour rester zen quand on vous engueule** ..... 325
3 astuces pour rester être zen au quotidien ..... 329
3 habitudes indispensables pour être zen en classe ..... 333
Restez zen devant le manque de temps : 1 truc de moine et 2 astuces ..... 336
3 fois plus zen de jour en jour ..... 344
Etre » zen » au quotidien est possible ..... 347
Mes trois secrets antistress ..... 351

Les trois moyens les plus rapides et efficaces pour rester Zen jour après jour ..... 353
Mes 3 habitudes pour mincir en restant zen ..... 359
3 habitudes indispensables pour vivre sereinement un changement de vie ! ..... 366
Mes 3 conseils pour scanner Zen et Heureux en toutes circonstances ! ..... 369
3 techniques indispensables pour rester zen toute la journée ..... 383
3 habitudes zen pour passer de magnifiques journées ! ..... 386
3 attitudes pour rester zen au quotidien avec les Hauts Rendements ..... 389
*Les trois gymnastiques de mon quotidien Zen* ..... 391
3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ..... 393
TROIS TRUCS ZEN POUR VIVRE PLUS DE BIEN-ÊTRE ET DE BONHEUR ..... 396
3 habitudes pour être zen en entretien d'embauche ..... 399
Mes 3 conseils pour installer vos habitudes zen et sources d'équilibre ..... 401
Rester zen et vaincre le stress organisationnel ..... 404
3 habitudes pour être plus heureux au quotidien ..... 409
Triade de zénitude pour assiette qualique* ..... 414
Mes 3 astuces simples pour être zen en toutes circonstances ..... 416
3 habitudes pour être ZEN au travail ..... 422
3 habitudes zen à prendre pour garder une activité physique quotidienne ..... 425
Les 3 clés pour être zen au quotidien ..... 429
**Dans le tourbillon de la Vie … comment rester zen en 3 étapes.** ..... 431
Comment monter un spectacle avec des enfants et rester zen? ..... 434
3 Habitudes indispensables pour être zen au quotidien ..... 438
Mes trois habitudes Zen ..... 441
Comment rester zen au travail ? ..... 443
3 habitudes simples pour vous aider à lâcher prise ..... 448
Mes méthodes pour rester Zen ..... 451
Comment démystifier le stress en 3 questions ..... 453
3 habitudes zen pour faire face à un job de m… ..... 455
3 Secrets pour rester Zen devant la page blanche ..... 458
Mes 3 p'tits trucs pour rester zen au quotidien… ..... 462
Les trois habitudes qui m'aident à vivre la zen attitude ..... 465
Que peut-on faire pour être zen quand on a un enfant malade à l'hôpital ? ..... 468
Les 3 habitudes d'un dessinateur zen ..... 471
**Les 3 Affirmations favorites d'un Vendeur payé uniquement à la Commission** ..... 475
Je vous révèle le secret de trois formules efficaces pour rester zen ..... 479
Partir zen en Russie ..... 482

Vous voulez vous sentir plus détendu en toutes circonstances ? 485
Agissez impérativement sur ces trois comportements alimentaires. 485
Les 3 meilleurs conseils pour rester Zen au travail ! 489
*3 Habitudes Indispensables pour être Zen au Quotidien* 491
3 zen habitudes pour plus d'altitude ! 494
3 habitudes pour être une célibataire zen 499
Copropriété, les 3 règles pour gérer en toute zénitude 501
Comment être Zen en adoptant 3 habitudes incontournables ? 504
Trois méthodes pour gérer son stress au cours d'une journée 508
Mes 3 habitudes pour rester zen au quotidien 511
15 minutes matinales pour passer une journée zen 515
3 habitudes à prendre et 3 idées à méditer pour aborder un entretien d'embauche de façon zen 518
**Comment rester zen dans sa vie de tous les jours, 3 habitudes simples à appliquer.** 520
C'est la crise… Et si nous cessions de nous battre ? 3 conseils pour être zen quand on cherche du boulot ! 523
3 Méthodes pour se sentir bien, être ZEN et Voir Grand chaque jour ! 526
**3 HABITUDES INDISPENSABLES POUR ÊTRE ZEN AU QUOTIDIEN AVEC ET GRÂCE À SON CHIEN!** 532
Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien 534
Zen Et Pleine D'énergie-Mes 3 Habitudes! 536
Qu'est-ce qui vous intéresse vraiment, le comment rester zen ou le comment découvrir l'être zen en vous ? 540
**Mes 3 habitudes pour être un parent relax au quotidien** 546
Mes 3 astuces pour rester zen en économisant 548
3 Habitudes pour rester Zen toute la semaine 551
Dans un Jardin de Rêve, adoptez la Zen attitude … 554
3 conseils pour rester zen au quotidien 557
3 habitudes pour surmonter le stress au travail 561
3 HABITUDES INDISPENSABLES POUR RESTER ZEN AU QUOTIDIEN 564
3 habitudes pour être organisé au quotidien … sans stress 568
3 Habitudes pour Etre Zen 570
Trois habitudes indispensables pour rester zen en tant que chef de projet 572
Mes 3 habitudes pour être serein en musique 574
ACCUEILLIR SEREINEMENT LES QUESTIONS DE SON ENFANT QUAND ON N'EST PAS PHILOSOPHE 576
Zen 580

3 HABITUDES INDISPENSABLES POUR RESTER ZEN AU QUOTIDIEN..... 582
Votre article dans un livre ?..... 584

# 3 habitudes indispensables pour rester zen au quotidien aux Philippines

Par **Thierry PINGAULT** de **Vivre à Mindanao**

Vous êtes expatrié aux Philippines et vous y vivez depuis deux ou trois ans... et vous ne décolérez pas, tout le temps sur le qui-vive ! Vous avez du mal à supporter d'être la cible permanente, le "kano" à plumer ?

Voici trois recettes pour rester zen au quotidien.

## I - Laissez votre filipina faire les courses au supermarché à votre place :

Le temps aux Philippines n'est pas le temps des occidentaux.

Lorsque vous avez rendez-vous avec un philippin, la politesse veut que vous arriviez avec une ou deux heures de retard, voire davantage.

Il en sera de même, bien évidemment, en sens inverse et n'espérez jamais que votre hôte arrive à l'heure.

L'heure n'a pas d'importance dans leur esprit : c'est le rendez-vous qui est important, pas l'heure.

Le philippin ne se projette pas dans l'avenir : il vit au présent, dans "l'ici et maintenant".

Ceci a le don de nous énerver, nous occidentaux.

Cette notion du temps a pour corollaire certaines attitudes dans la vie de tous les jours, bien évidemment.

Lorsque vous allez faire vos courses au supermarché, vous avez le sentiment que tout le monde se ligue contre vous pour vous retarder ou vous faire perdre du temps :

- c'est la personne devant vous qui tient le milieu de l'allée avec son caddie et empêche tout le monde de passer, stoppant sans prévenir lorsqu'elle veut prendre un article,

- c'est la file d'attente aux caisses de plus de 20 personnes : le philippin n'a pas de problème pour se placer le dernier de la file et attendre son tour, alors que nous-mêmes aurions plutôt tendance à abandonner le caddie et revenir faire nos courses plus tard,

- c'est le rythme de passage des articles devant le lecteur électronique par la caissière, d'une lenteur exaspérante (les caissières philippines sont les plus lentes que je connaisse),

- c'est le lecteur de carte qui refuse de lire la vôtre : il va vous falloir aller à la caisse centrale

pour payer vos achats, mais vous devrez attendre qu'un autre employé vous y accompagne avec le ticket de caisse et votre carte,

- c'est la caissière qui recompte quatre fois la monnaie que vous venez de lui donner pour payer vos achats, et pour peu qu'une collègue vienne lui parler entre-temps, elle va recompter encore deux fois votre monnaie...

Je pourrais ainsi multiplier les exemples à l'infini...

Galerie marchande d'un centre commercial

La solution : laisser votre filipina faire les courses à votre place !

Mais attention de ne pas tomber de Charybde en Scylla : ne la laissez pas partir avec votre carte de crédit, sinon, c'est l'attaque cardiaque à coup sûr.

Toujours à cause de cette notion de temps, filipinos et filipinas ne se projettent pas dans le futur : s'ils ont de l'argent, ils dépensent, sans réfléchir qu'il faudra payer l'électricité ou le téléphone dans 15 jours; aujourd'hui, c'est aujourd'hui, demain est un autre jour...

Alors, envoyez votre filipina faire les courses, mais donnez-lui un budget, 3 000, 4 000 pesos, par exemple, sont suffisants pour un approvisionnement normal pour une semaine pour deux personnes.

## II - Apprenez un minimum sur la culture Philippine :

Nous avons parlé au paragraphe précédent de la notion de temps aux Philippines. C'est un des éléments premiers de la culture de ce pays.

Si vous n'apprenez pas cela, vous ne pourrez jamais vous adapter car vous serez toujours stressés par les attitudes des philippins.

Mais il y a d'autres éléments à connaitre également pour vivre cool.

- sachez qu'un philippin ne vous dira jamais non : ce serait perdre la face. Par exemple, si vous demandez votre chemin, demandez à plusieurs personnes (discrètement, bien

évidemment) et vous verrez que souvent on vous indiquera des chemins différents parce que l'un ne voulant pas perdre la face vous aura indiqué un chemin "bidon".

- si vous voulez obtenir quelque chose d'un philippin, n'allez jamais droit au but : c'est considéré ici comme une grande impolitesse et vous vous heurterez a un refus.

Commencez d'abord par vous intéresser à votre interlocuteur, à sa famille, à ses relations et il vaut mieux parfois renoncer à faire votre demande la première fois et attendre que la relation soit bien établie.

- la notion de hiérarchie est très importante ici : vous ne pouvez pas aborder une autorité comme un simple citoyen; soyez respectueux de la hiérarchie et respectez-en les voies.

- la notion de groupe ou de clan y est également très importante et vous devez respecter l'harmonie du clan : si vous y semez la zizanie, vous serez rapidement rejeté.

- la pudeur, aux Philippines n'est pas un vain mot : vous constaterez très vite que votre filipina, si tendre, si "hot" dans l'intimité, devient un véritable glaçon dans le mall de l'hypermarché ou dans la rue : n'en soyez ni déçu, ni étonné, c'est ainsi ; les philippins sont très pudiques. Vous devez respecter cela pour ne pas les mettre en situation difficile.

- enfin vous devrez apprendre à reconnaitre la gestuelle, élément d'importance pour ne pas passer pour un être mal poli et vulgaire.

En tant qu'étranger on vous pardonnera un certain nombre d'impairs, mais votre vie sera nettement plus cool si vous vous y adaptez.

Nous aurons l'occasion de revenir plus en détail sur certains points et je vous prépare actuellement quelques vidéos pour vous montrer certaines choses qu'il est bon de connaitre; une vidéo est plus explicite qu'un texte.

## III - Apprenez à vous adapter :

Vous êtes aux Philippines, vous êtes leur hôte !

C'est donc à vous de vous adapter et non l'inverse.

Si vous ne vous gravez pas cela en lettres de feu dans votre cerveau, vous ne resterez pas longtemps ici.

Mon ami Domy dit toujours : "ils font tout comme nous,... mais rien comme nous..."

Je le cite encore : "A quoi cela va-t-il vous servir de vous mettre dans une colère noire aux Philippines ? A vous faire très mal voir, à faire monter votre pression sanguine, à risquer l'infarctus, à augmenter votre stress ?"

Le philippin est cool et ne se met jamais en colère; et surtout ne vous mettez jamais en colère contre un filipino ou une filipina devant témoins. Si vous faites cela, vous vous en faites un ennemi pour très longtemps et il sera très difficile de récupérer des relations normales avec cette personne.

Si vous avez quelque chose à dire ou une réprimande à faire passer, faites intervenir une relation commune.

Cela doit devenir pour vous un réflexe, quelle que soit la situation, restez calme et imperturbable, et réfléchissez comment faire intervenir votre intermédiaire (je cite encore Domy).

La 7 milliardième habitante de la terre est une philippine

Si vous appliquez ces trois recettes, vous avez toutes les chances de bien vous adapter aux Philippines et d'y vivre une expérience riche et magnifique.

*Cet article concourt à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen dans votre domaine" qui est animé par le blog* Habitudes Zen *d'Olivier Roland. Si vous avez apprécié cet article, vous êtes libre de cliquer sur ce lien :* j'apprécie cet article *!*

# 3 attitudes mentales à adopter pour rester zen au quotidien

Par **Lucia Canovi** de **Marre de la vie ?**

## Réveillez l'humoriste

Il est tellement facile, et d'une certaine manière tentant, de se noyer dans un verre d'eau... C'est une (mauvaise) habitude partagée par beaucoup de gens, moi comprise.
J'ai remarqué que la meilleure façon de se sortir du verre, ou de prendre conscience que, tassé dans ce récipient pour boire, on a pied, c'est de réveiller l'humoriste. Lequel ? Celui qui dort en vous, en moi, en nous. Cherchez la blague. Elle n'est pas loin, je vous jure.
Je vous donne tout de suite un exemple...
L'autre jour, mon mari a acheté des ailes de poulet. Je n'aime pas beaucoup faire la cuisine et les ailes en question étaient maigrelettes, recouvertes d'une peau épaisse et plissée qui ne se laissait pas décoller. J'étais en train de m'acharner avec des ciseaux de cuisine sur ces pauvres choses tout en pensant "Pourquoi faut-il qu'il achète de la viande de mauvaise qualité ?..." quand j'ai senti qu'il était temps de réveiller l'humoriste.
"Il le fait exprès. C'est lui qui a scotché la peau sur la viande pour que je ne puisse pas l'enlever." Je visualisai alors mon mari en train de bricoler les cuisses de poulet avec de la super glu en ricanant, juste pour me contrarier. Vision ridicule qui m'a aidé à me souvenir que je ne suis pas le centre du monde et que ce n'est pas pour m'embêter que mon mari a acheté cette viande.
Dans la cuisine comme ailleurs, une pointe d'humour est un ingrédient essentiel. Sans elle, la recette la plus épicée est fade ; avec elle, même une salade de peau de poulet devient goûteuse.

## Posez-vous les bonnes questions

Notre monologue intérieur est aux trois-quarts un *dialogue* intérieur : nous nous posons des questions et nous nous répondons à nous-mêmes. C'est pourquoi il est si important de choisir et orienter les questions qui nous passent par la tête.
Prenons tout de suite un exemple.
Vous êtes débordé de travail. Vraiment débordé. Vous vous répétez : "J'ai besoin d'aide... et personne ne m'aide ! Pourquoi est-ce que je dois tout faire tout(e) seul(e) ?" Ce dialogue intérieur vous tire vers le bas.
Comment rectifier le tir ?
En adoptant de nouvelles questions, choisies judicieusement. Par exemple, vous pourriez penser : "Pourquoi est-ce que je n'ai pas besoin d'aide ? Pourquoi est-ce que je me débrouille très bien tout(e) seul(e) ?"
Car ce qui nous plombe, c'est beaucoup moins la surcharge de travail en elle-même que l'idée que *nous n'avons pas ce dont nous avons besoin*. Mais avec une question telle que "Pourquoi est-ce que je n'ai pas besoin d'aide ?", les difficultés reprennent leur taille normale, la montagne redevient taupinière, et l'océan réintègre le verre d'eau dont il est sorti.
Pensez à utiliser des questions en "Pourquoi ?" qui aillent dans le bon sens. (Pour info, on appelle de telles questions des "afformations".)

## Gardez vos priorités dans l'ordre

Ne vous obsédez jamais sur un but ponctuel au point de le faire passer avant vos priorités existentielles. Si, par exemple, vous voulez voir un film, et que votre conjoint veut en voir un autre, ne perdez pas de vue votre priorité prioritaire, qui est – en tout cas je me permets de le supposer – de vivre dans l'harmonie et l'amour avec votre âme-soeur. Autrement dit, ne coupez pas l'arbre pour sauver une branche. Il est facile, dans le feu de l'action, de se laisser emporter, mais ne serait-il pas stupide de casser quelque chose de précieux pour obtenir, par exemple, un bon de réduction de 1 euro au rayon charcuterie ?
Chaque fois que nous perdons notre calme pour un détail, ou que nous nous acharnons pour obtenir une chose qui mériterait tout juste qu'on se baisse pour la ramasser, on mélange ses priorités. Il y a des objectifs qui ne valent tout simplement pas qu'on s'angoisse, qu'on se désespère ou qu'on se mette en colère pour eux. Ayez toujours en tête vos priorités bien rangées, et vous resterez zen.

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "3 actions pour être zen au quotidien" qui est animé par* Habitudes Zen *d'Olivier Roland. Si cet article vous a plu, vous pouvez cliquer sur ce lien :* j'aime cet article *!*

# 3 techniques pour atteindre tous ses objectifs de manière zen

Par **Sylvain Wealth de Millionnairezine**

Saviez-vous que les gens qui vivent la vie de leur rêve sont ceux qui savent comment atteindre leurs objectifs? Saviez-vous que les gens qui ont le plus de succès dans la vie sont également ceux qui savent comment atteindre leurs objectifs et leurs buts dans la vie?

Vous n'êtes peut-être pas d'accord avec moi et c'est tout à fait correct. Toutefois, vous devez consentir avec moi qu'avoir le pouvoir et la capacité d'obtenir tout ce qu'on désire dans la vie offre une source incroyable de bonheur, de bien-être et zénitude.

Malheureusement, trop peu de gens réussissent à réaliser leurs ambitions, et ce, pour plusieurs raisons. Pour atteindre ses objectifs, il faut utiliser les bons moyens et je vous présenterai quelques habitudes pour y parvenir plus facilement.

La principale raison pour laquelle les gens ont de la difficulté à atteindre leurs objectifs est simple. C'est tout simplement parce qu'ils fixent leurs objectifs à long terme avant d'établir ceux à court terme et ils sont paralysés par la taille des objectifs qu'ils se fixent.

**Il faut commencer par le commencement et faire évoluer les choses graduellement.** Un bébé de 6 mois ne commence pas à marcher en courant comme un athlète olympique. Ils commencent par marché à 4 pattes, puis quelque temps après, il commence à se tenir debout. Lorsque cette étape est accomplie, il fera ses premiers pas accompagnés de ses parents, puis tout seul. Il tombera à de nombreuses reprises avant de pouvoir marcher habilement.

Voyez cette analogie comme n'importe quels objectifs que vous voulez atteindre dans la vie. Développez point par point, les étapes par lesquelles vous devrez passer et débutez par les toutes premières, puis progressivement passé aux suivantes. Vous n'aboutirez peut-être pas à vos buts en un seul essai. **Il faudra réessayer à 2 ou 3 reprises, voire 10 et même 100 reprises s'il le faut, mais vous y parviendrez, d'une façon ou d'une autre.**

Voici quelques conseils qui vous permettront d'atteindre tous vos objectifs plus facilement et de manière zen.

## Technique n ° 1. Commencez avec des objectifs à court terme.

Les objectifs à court terme sont le point de départ des objectifs à long terme. Chaque fois que vous aurez accompli un de vos objectifs à court terme, vous serez plus près de vos objectifs à long terme.

On ne devient pas une superstar du cinéma dès notre premier tournage. On commence comme figurant, puis on gravit tranquillement les échelons. Les succès instantanés sont beaucoup plus rares que vous pourriez l'imaginer.

## Technique n ° 2. Engagez-vous, sur papier et à l'oral, à réaliser ces objectifs.

Cette technique est essentielle, et encore plus particulièrement pour ceux qui ont la mauvaise habitude de se dresser des listes d'objectifs à n'en plus finir sans réaliser la moindre chose.

Écrivez tous les objectifs les plus importants que vous aimeriez atteindre.

Après les avoir écrits en détail, il est souhaitable que vous les passiez en revue sur une base hebdomadaire et même quotidienne, car cela vous encouragera et vous motivera à passer à l'action.

En partageant vos objectifs avec d'autres personnes, vous serez plus enclin à recevoir de l'aide d'agents externes pour l'atteinte de vos objectifs. Si vos proches ignorent vos buts et ambitions, il est difficile pour eux de vous aider à les accomplir. En affirmant que vous désirez obtenir telles ou telles choses dans la vie, vous cristallisez vos désirs et augmentez vos chances de réussites.

## Technique n ° 3. Restez sur la bonne voie et n'abandonnez jamais.

Soyez patient et persévérant. Vous aurez souvent besoin de plusieurs tentatives pour atteindre vos buts ultimes. En persévérant, on arrive à tout.

Rappelez-vous ce que Thomas Edison, l'inventeur de l'électricité, a dit : « Je ne me décourage pas, car toute tentative infructueuse qu'on laisse derrière soi constitue un autre pas en avant. » et « Le génie est fait d'un pour cent d'inspiration et de quatre-vingt-dix-neuf pour cent de transpiration. »

Toutefois, gardez à l'esprit que si ce que vous faites ne fonctionne pas, il faut essayer avec de nouveaux procédés.

Albert Einstein a aussi dit : « La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. »

**Et vous, quelles techniques utilisez-vous pour atteindre vos objectifs de manière plus zen?**
*Ce billet concourt à l'évènement "3 astuces pour être zen au quotidien" animé par Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si cet article vous a plu, vous êtes libre de cliquer sur ce lien : je vote pour cet article !*

# 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien

Par **Claire** de **Artistik Poppie Funky**

***Nous sommes dans une ère de course contre la montre ou tout doit aller très vite, sollicités de toute part à ne plus savoir ou mettre la tête. Ainsi, le quotidien peut vite devenir une source de stress importante. Alors comment gérer la vie de tous les jours et garder le sourire ? Voici trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien.***

*Les trois habitudes dont je vais vous parler sont le socle de ma vie quotidienne, je peux donc vous affirmez que pour moi (en tout cas) elles marchent.*

## Le moment calme de la journée

Avant toute autre chose, malgré un planning chargé, il faut absolument s'octroyer du **temps pour soi, minimum 30 minutes par jour**. Croyez-moi, du temps si vous en voulez, vous en trouverez. Pour ma part, je me lève plus tôt le matin, je trouve que c'est le meilleur moment pour cette activité, loin de tous les tumultes de la vie encore endormie.

Choisissez un **endroit calme**, ou vous pouvez **être seul(e).** Si vous ne pouvez le faire chez vous, optez éventuellement pour un parc, la voiture (le matin tôt à l'avantage que les rues sont plutôt désertes)… Profitez de ce moment pour **fermer les yeux et respirer profondément plusieurs fois en focalisant sur votre inspiration et votre expiration.** Décidez de la position qui vous convient le mieux, personnellement je préfère la position allongée, cependant si vous sentez que vous pourriez vous endormir, optez plutôt pour la position assise. Ensuite, **faites le vide dans votre tête et focalisez sur vos sensations.**

**Mettez toute votre attention sur chaque partie du corps une à une, soyez dans le détail.** Personnellement je commence par le sommet du crâne et j'imagine mon cerveau baignant

dans un liquide tel un poisson dans l'eau. Je focalise ensuite sur le visage et ses différentes parties, puis graduellement je descends sur la partie avant du corps jusqu'en bas du ventre. Il émane une **sensation particulièrement forte et agréable du plexus solaire**. Ensuite, je passe à la partie arrière qui est celle qui m'apporte **le plus d'énergie** lorsque je porte toute mon attention sur **le dos et spécialement la colonne vertébrale, c'est très dynamisant !** Ensuite je poursuis du bassin vers les pieds.

Les sensations et préférences d'une ou plusieurs partie(s) du corps sont différentes selon les personnes. Pour cette raison, je vous invite à **expérimenter vos propres sensations et identifier quelle(s) partie(s) est/sont les plus appréciables pour vous. Soyez à votre écoute.**

Il est possible d'effectuer cette même méthode, toujours en partant du sommet vers le bas, en se focalisant sur **les organes du corps**.

Pour l'expérimenter chaque jour dans ma vie, c'est **un excellent moyen pour maintenir la zen attitude, être plus calme, avoir les idées plus claires et une meilleure santé.**

## Le petit plaisir de la journée

La vie est faite pour se faire plaisir, et tous les jours ! Pourquoi se limiter ?

Le soir avant d'aller vous coucher ou le matin au réveil, **déterminez un plaisir que vous allez vous offrir dans la journée**, cela peut-être tout et n'importe quoi *« un bon repas, appeler un proche, faire du sport, vous détendre, créer quelque chose, écouter de la musique… »* Lorsqu'il arrive, **vivez pleinement ce moment en laissant de côté tout le reste, ce moment est le vôtre, votre choix, appréciez le à sa juste valeur. Faites cela chaque jour.**

**Vous vous sentirez plus heureux et plus décisif dans vos choix de vie. L'extérieur aura de moins en moins d'emprise sur vous.** C'est une discipline quotidienne à s'imposer afin qu'elle devienne une habitude de vie . **Faites-vous plaisir chaque jour !**

Il est également important de s'organiser **au moins une sortie dans le mois** qui sort de l'ordinaire et du train-train habituel et **minimum un voyage tous les 2 ans.**

Sortez de chez vous, allez découvrir d'autres horizons, ça fait un bien fou ! Pour la petite anecdote, je reviens d'un voyage d'un an en Australie ou j'ai vécu des expériences extraordinaires, appris plein de choses, rencontré l'Amour… Ça m'a transformée ! **Foncez !**

## La gratitude quotidienne

Voici la dernière habitude zen à mettre en place dans sa vie : **la gratitude**.

C'est une pensée extrêmement puissante qui **peut littéralement changer votre vie**, elle a changé la mienne.

Le principe est de **se focaliser sur ce que l'on a** plutôt que sur nos manques en écrivant dans un petit cahier ou autre support de son choix. Dans un premier temps, **écrire ce que nous apprécions dans notre vie pour ce que l'on est, ce que l'on a, ce que l'on vit**, et le relire

quotidiennement. **Chaque jour, sachez apprécier tous les moments qui vous semblent agréables, et ajoutez les à vos gratitudes** aussi minimes que cela puisse vous paraître *« un sourire, un bon repas, une grâce matinée, être en bonne santé, avoir du temps pour vous, un bon job, des proches sur qui compter… »*

L'être humain a tendance à se focaliser sur ce qui ne va pas alors qu'à bien y regarder, souvent on ne se rend pas compte de **toutes ces richesses dans notre propre vie.** On se sous-estime plutôt que de voir **la personne merveilleuse qui est en nous et toutes nos capacités.**

Mettez vos nouveaux yeux et en route vers une vie plus zen et heureuse.

**La gratitude apporte une plus grande positivité, une plus grande ouverture d'esprit, on a aussi tendance à moins critiquer les autres puisque l'on apprécie davantage sa propre vie. Le stress quotidien baisse largement, voire réduit à néant.**

J'espère sincèrement que ces 3 habitudes vous apporteront autant qu'elles m'apportent quotidiennement. J'insiste sur le côté **« discipline »**. Pour être plus zen, il faut tous les jours **s'accorder**, je dirais même **s'imposer du temps pour soi**. Ces 3 conseils mis en pratique peuvent ne vous prendre qu'une heure dans votre journée (ou plus, ce que je vous recommande, si vous en avez la possibilité).

Je vous conseille de prendre ce **temps de relaxation et de calme** pour vous **le matin au réveil** pour bien commencer la journée, et d'**écrire vos gratitudes** encore fraîchement en mémoire **le soir**, ainsi que de déterminer **votre plaisir pour la journée du lendemain**. De ce fait, **vous préparez bien votre journée et votre nuit**. Bien sûr, si vous préférez mettre en place vos habitudes zen autrement, faites-le, privilégiez toujours votre écoute intérieure. Ce qui convient à l'un ne convient pas forcément à l'autre.

**Respectez-vous, ne donnez pas raison au stress et prenez minimum cette heure tous les jours pour une vie quotidienne transformée.** Croyez-moi, je sais de quoi je parle. 🙂

*Cet article concourt à l'évènement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" qui est organisé par Habitudes Zen. Si vous avez apprécié ce billet, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'apprécie cet article !*

# Et si ma vie au Costa Rica m'avait changé ?
# Mes 3 conseils pour être zen dans sa vie.

Par **Vincent Varenne** de **Vert Costa Rica**

Bonjour, je me présente : je m'appelle Vincent Varenne et je suis l'auteur du blog www.vert-costa-rica.fr. Je participe à l'évènement d'Olivier car ce sujet m'inspire. **Eh oui, je peux dire que ma vie a changé ou que j'ai changé ma vie suite à plusieurs événements…**

Avant juin 2011, date de mon départ au Costa Rica pour suivre l'amour de ma vie, je vivais en France, j'étais quelqu'un de très stressé pour tout, et certainement comme vous, je travaillais beaucoup. **J'étais cuisinier, cela signifie que la vie de famille n'existait pas vraiment,** c'était plutôt 8 heures à 15 heures avec 2 ou 3 heures de pause, puis reprise jusqu'à la nuit tombante pour un salaire finalement bien faible, il faut le dire, si nous le rapportons au taux horaire, et une forte pression et du stress au travail.

Et puis j'ai connu une période de chômage, de janvier à juin 2011, car un chef de restaurant de New York m'a lâché au dernier moment, ne pouvant m'embaucher suite à une baisse du tourisme. Et finalement, cela a été le début d'un changement pour moi : **j'ai fait une belle rencontre et j'ai rejoint le Costa Rica sur un coup de tête. Je suis parti à l'aventure sans parler espagnol ni même savoir ce qui m'attendait là-bas…**

Cela m'a complètement changé. Je suis au Costa Rica depuis 1 an ½ et j'ai fait un grand travail sur moi. J'aurais pu reprendre la cuisine mais je n'ai pas voulu et je me suis lancé dans la création d'un petit blog – Vert Costa Rica – qui me permet aujourd'hui de vivre la vie de mes rêves, qui m'apporte des échanges avec de nombreuses personnes formidables et qui me permet de vivre une vie de famille comme j'en rêvais tout en cuisinant des petits plats à la maison, mais là, pour le plaisir (c'est ma femme qui est contente… ).

**Et c'est toute la différence. Si j'avais 3 conseils à vous donner en tirant les leçons de mon expérience au Costa Rica, ce serait :**

1. **Couper un peu les sources médiatiques pendant une semaine :** aucune information, aucune radio, uniquement la musique que vous aimez. Pour être zen, je pense qu'il faut être dans un environnement zen et en France, c'est difficile face à la pression publicitaire que l'on vous met partout ou face aux problèmes répétés sans cesse aux informations (guerre, chômage, crise, drames…). Dites STOP !

Je m'en suis rendu compte quand j'ai vu la différence avec les informations costariciennes qui apportent, je trouve, toujours de beaux projets, qui parlent de la créativité des gens, de ce qu'ils entreprennent. **On se sent plus proche des infos et dans un état d'esprit motivant pour le pays et la communauté notamment !**

2. **Soyez plus attentif à votre entourage, prenez du temps pour l'écouter, pour vivre un petit moment avec lui** (généralement, même le temps du repas en famille est fragile face à la pression et aux horaires de travail). Dans la rue, dans les transports, engagez la conversation, parlez avec les gens : cela vous donnera le sentiment de ne plus être une simple machine mais d'avoir des contacts humains, chaleureux, de prendre le temps de vivre. Et cela, le Costa Rica sait très bien le faire…

Il suffit de s'asseoir dans un parc 15 minutes pour qu'un inconnu vienne discuter avec vous, simplement pour le plaisir, ou de voir la patience des Costariciens qui restent un long moment dans une file d'attente sans même s'énerver… **C'est une belle leçon de vie que j'ai eue là !**

3. Et mon dernier conseil : **prenez du temps pour vous.** Partez en voyage, partez en week-end, loin de votre quotidien, en amoureux, sans ordinateur… Et si vous me dites que vous n'avez pas les moyens – Regardez plutôt les dépenses que vous avez faites, tout ce que vous achetez inutilement, et faites la liste de ce que vous pouvez épargner : vous vous rendrez vite compte du changement.

Depuis que je suis au Costa Rica, j'ai supprimé le téléphone. Pour me joindre, c'est par Skype ou par e-mail, et je ne réponds que quand j'en ai envie… Nous mangeons des légumes du marché (ce qui est moitié moins cher, même au Costa Rica). Pas de voiture, nous prenons le bus pour être en contact avec la population. **Écouter, regarder, faire un sourire, tous ces petits gestes semblent peu mais donnent beaucoup !**

Finalement, **les choses qui m'énervaient au plus haut point quand je suis arrivé au Costa Rica sont devenues pour moi des habitudes zen, des habitudes de vie.** Profiter du temps

passé dans le bus pour faire autre chose ou se détendre, être patient à la banque, acheter moins cher mais de qualité, tout cela est possible pour respecter son budget et pouvoir par la même occasion vivre un week-end de rêve dans le parc national de Cahuita par exemple…

Ce qui m'a amené à changer et à trouver un équilibre zen dans ma vie, c'est tout d'abord mon voyage au Costa Rica, un pays où les valeurs humaines et le respect de la nature sont importants et où la vie ne tourne pas autour du dernier produit high-tech ! Et un livre qu'Olivier Roland m'a fait découvrir et qui a bouleversé mes habitudes, c'est le livre bien connu de tous : La Semaine de 4 heures, de Timothy FERRISS, qui nous apprend à échapper à la routine « métro-boulot-dodo ».

**Je vous souhaite également plein de bonheur au quotidien et le succès dans votre vie ! Dites-moi quelle vie vous voulez avoir dans 5 ans ?**

*Ce billet concourt à l'évènement "3 astuces pour être zen au quotidien" organisé par Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si cet article représentant ma participation vous a plu, vous pouvez cliquer sur ce lien : j'aime cet article !*

# Mes 3 astuces pour être zen au quotidien

Par **Florent Marotta** de **Blog 2 Blog Pro**

**Zen**. Qui n'a pas entendu ce mot ? Pourtant, il est parfois difficile de l'être, voire de le rester. C'est **une affaire quotidienne**, un travail de tous les jours. Que l'on soit vigile, docteur ou maçon, il nous arrive souvent de « péter les plombs ». **La zen attitude** n'est pas une question de place dans la société, mais une question de vouloir, de volonté.

Je ne suis pas quelqu'un de parfait, loin s'en faut, mais voici mes **3 astuces** que j'essaie d'appliquer à mon quotidien pour le rendre meilleur.

*Mes 3 astuces pour être zen au quotidien*

- **(Ré)enchantez votre quotidien**. Le monde est beau, la vie est belle. Je le crois fermement. Une **attitude positive** est souvent la meilleure solution face aux vicissitudes de la vie. Il est bien connu que nos actions, nos pensées et par là même **nos attitudes influencent** ceux qui sont à notre contact. Comment voulez-vous avoir une vie paisible si vous n'êtes pas convaincu qu'elle en vaut la peine ? **Ce point est fondamental**. Ensuite, comme je le disais plus avant, vous influencerez les personnes qui composent votre quotidien et tout le monde se sentira mieux, induisant ainsi une **attitude zen** à tout le monde. Il est vrai que parfois la vie est semée d'embûches dont on se demande bien comment on va pouvoir s'en sortir. Pourtant, et vous le savez, il y a toujours un enseignement à tirer de chaque situation. Vous en sortirez grandi, et vous aurez appris la leçon. Et puis, pourquoi la violence et les mauvaises nouvelles ont le droit d'envahir nos actualités, nos journaux télévisés sans que personne s'en émeuve ? Pire encore, dès lors que l'on parle d'amour ou de beauté de la vie on passe pour un ringard. J'assume d'en être un alors. **En résumé**, vivez votre vie comme une belle partition qui vous enchante, **elle en vaut la peine**.

- **Soyez l'alchimiste de vos émotions**. Les émotions sont là, présentes partout. Elles sont nécessaires bien entendu et j'aime m'en nourrir. Cependant, en bonne personne cherchant à avoir des **habitudes zen**, vous devez apprendre à les transformer, comme l'alchimiste cherche dans la recette visant à changer le plomb en or à s'améliorer lui-même. Beaucoup d'**émotions sont liées entre elles**. La peur engendre souvent la colère ou la haine. La tristesse aussi ou encore la jalousie. Les frontières sont ténues et ne demandent qu'à être franchies. Et pourtant, vous n'aurez pas d'autres choix que de les vivre, de les expérimenter. Mais **vous ne devez pas vous laisser submerger**. Une solution, très simple, acceptez-les, nommez-les. Le pouvoir de nommer les choses est grand. Vous sentez que vous vous énervez, vous *voyez* la colère poindre ? Regardez en vous et dites-vous clairement « Je suis en train de me mettre en colère ». Parfois cela suffit à éteindre le feu. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez aller plus loin en vous demandant (puisque **le dialogue avec vous-même est engagé**) ce qui vous met dans cet état. Est-ce que cela en vaut la peine ? Votre ego n'est-il pas le seul responsable à s'enflammer pour pas grand-chose ? **Renouez le dialogue avec vos émotions** et **transformez** ces énergies négatives en d'autres, plus positives. Restez vigilant.

- **Recommencez**. Une fois ces astuces appliquées au quotidien, **l'erreur** serait de croire que vous êtes arrivé au bout. L'attitude zen requiert une réelle **habitude zen**, un travail de tous les instants. C'est de loin **la notion la plus importante**. Quelles que soient les astuces que vous appliquez, si vous ne travaillez pas sur vous tous les jours, ou de manière régulière, **vous perdrez les bénéfices**. Notre société, et son stress quotidien, se chargera de vous le rappeler. Croyez-moi. L'alchimie de la transformation intérieure n'a jamais de fin. La recette est travaillée, maintes fois répétée, mais c'est cela le chemin.

Je suis blogueur, écrivain, avec de multiples activités professionnelles et des obligations familiales, comme tout un chacun. Les occasions de s'énerver, d'oublier cette attitude zen, sont nombreuses. Je vous ai livré ce qui marche pour moi et que j'essaie d'appliquer pour être mieux dans ma peau, à vous d'essayer. Et vous, quelles habitudes avez-vous ?

*Ce billet concourt à l'évènement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen dans votre domaine » qui est organisé par le blog* ***Habitudes Zen*** ***. Si cet article représentant ma participation vous a plu, vous pouvez cliquer sur ce lien :*** ***j'ai apprécié cet article !***

# 3 astuces pour être une maman zen

Par **Florence de Vulpillières** de **Bien-être dans sa vie**

Être une maman zen

J'ai 3 enfants de 16, 14 et 9 ans – je devrais donc plutôt dire que je suis l'heureuse maman de 2 ados et d'1 petite dernière . Mon mari et
déplacements professionnels chaque semaine; moi à mon compte, donc, en théorie, pouvant aménager mes journées de travail à peu près comme je veux, en réalité, ayant des horaires bien au-delà des heures de bureau que j'avais avant de sauter le pas. Bref, je ne m
pas, et l'ambiance générale pourrait être de course permanente contre le temps et de tension. Pour autant, je constate, et mon entourage m'en fait souvent la remarque, que l'équilibre de notre petite famille est plutôt bon, et je me sens globalement le plus souvent assez zen.
Magique? Non. Juste la mise en place de quelques règles et principes de fonctionnement familial simples ; certains de bon sens, d'autres puisés dans la mallette à outils de mon métier de coach, et d'autres encore empruntés aux mamans qui me font l'honneur de participer aux groupes d'échanges que j'anime depuis plusieurs années – et dont l'objectif est d'ouvrir un espace de parole protégé, pour confier les doutes, les craintes, et l'impuissance aussi, que l'on peut ressentir dans l'exercice de son rôle de parent, et pour trouver ensemble des solutions et s'échanger ses petits trucs.

**Parmi toute cette vaste réserve de ressources, je vous ai sélectionné aujourd'hui 3 des astuces qui me semblent, à l'usage, être les plus efficaces et les plus indispensables pour être une maman zen au quotidien:**

**1. Etablir les règles de vie de la maison ;**

**2. Ne pas croire que les enfants, et en particulier les ados, font forcément ce qu'ils font pour nous énerver ;**

**3. Et relâcher la pression en apprenant à se faire et à leur faire confiance.**

**Voyons donc tout cela dans le détail.**

Etablir les règles de vie de la famille

# 1. Etablir les règles de vie de la maison :

Un must pour éviter d'avoir à répéter chaque jour la même chose, «Range tes chaussures en rentrant de l'école», «Ne laisse pas ton cartable au milieu de l'entrée», «On débarrasse son couvert en sortant de table», «On met son linge sale dans le panier»… ; mais aussi pour ne pas avoir à se battre au quotidien pour faire respecter ce sur quoi on pensait pourtant avoir été clair, «Pas de télé, ordi, ni jeu vidéo quand il y a école le lendemain», «Le téléphone portable reste dans le placard de l'entrée tant que les devoirs ne sont pas faits», etc, etc. Ça vous semble familier?
Alors concrètement, que, et comment, faire?

Mon conseil est d'établir la liste des règles tous ensemble, parents et enfants réunis, à l'occasion d'un «conseil de famille». La participation de chacun renforcera la bonne compréhension des règles, leur acceptation et donc la facilité de leur mise en application. Attention à bien laisser chacun s'exprimer et à faire en sorte que tous se sentent écoutés. Il doit y avoir des règles pour tout le monde sans exception – éventuellement avec des niveaux d'application différents selon les âges –, y compris pour les parents. Ainsi, du temps où mon mari fumait encore, une règle dictée par nos enfants lui interdisait de le faire à la maison.
Accordez-vous sur une dizaine de règles pas plus. Trop de discipline tue la discipline.

Au moment de la rédaction du « code de conduite familiale », veillez à ce que les règles soient formulées de façon très concrète (il ne doit y avoir aucune place à l'interprétation, aucune ambiguïté ou confusion possible quant à ce que signifie tel ou tel principe de vie commune), et POSITIVEMENT. Le cerveau ne connait pas la négation. Si je vous dis «Ne pensez pas à un éléphant rose», je suis à peu près certaine que vous venez de vous faire la représentation d'un pachyderme couleur chamallow. Si vous voulez que vos enfants arrêtent de faire quelque chose qui vous agace, dites-leur comment vous aimeriez qu'ils se comportent à la place, et écrivez cette version positive dans votre règlement.
Affichez ces règles bien en vue dans la maison. Sur la porte du frigo par exemple. Afin que chacun puisse se les remémorer au besoin et s'y référer en cas de doute.

Et puis, naturellement, prévoyez les sanctions et/ou récompenses pour valider le respect ou non des règles ainsi établies. C'est vous qui connaissez vos enfants, c'est donc vous qui savez ce qui va le mieux fonctionner avec eux, de la sanction ou de la récompense. Rien ne vous empêchant de prévoir les deux, si vous ne savez pas trancher ou si vous avez plusieurs enfants avec des motivations différentes. Laissez quand même un droit à l'erreur, une marge de

tolérance. Et rendez tout cela aussi ludique que possible.
avions mis en place le permis à points – l'emploi du passé vous prouve que ce système marche; si bien qu'au bout d'un certain temps, les règles sont à ce point assimilées et devenues des habitudes de vie, qu'elles n'ont plus à être surveillées. Revenons au permis à points. Inspiré de ce qui se pratique dans certaines écoles élémentaires. Simplissime d'utilisation et les enfants en général adorent. Le permis à points est tout simplement un tableau à 11 colonnes et autant de lignes que de membres de la famille. 1ère colonne: Les prénoms, un par ligne. Et à chaque infraction à l'une des règles, une croix dans l'une des 10 cases sur la ligne du «coupable». Chacun part donc avec 10 points. Et ensuite à vous de jouer et d'être créatif.

Vous pouvez faire le bilan chaque week-end et prévoir un barème de sanctions/récompenses en fonction du nombre de croix de chacun. Vous pouvez en faire un petit «concours», par exemple du 1er ayant obtenu 10 croix, qui permet aux autres de remettre leur compteur à zéro et qui, lui, a un gage. Etc. Tout est possible.

Car oui, la discipline peut devenir un jeu! Alors amusez-vous donc, tout en faisant respecter l'ordre dans votre foyer!

Prière à un ado: "Range ta chambre!"

## 2. Tout ce que font vos enfants n'est pas contre vous :

Souvent, nous avons l'impression, en tant que parent, que nos enfants n'ont d'autre objectif de vie que de nous rendre chèvre. Mais c'est faux. Nos chères têtes blondes, même quand elles ont atteint l'âge ingrat et réputé rebelle de l'adolescence, n'agissent pas forcément comme elles le font, pour le seul plaisir de nous énerver.
Au risque de vous déprimer encore plus, apprenez que les enfants et les ados ne pensent pas à vous quand ils vivent leur vie d'enfant ou d'ado.

Ainsi, une ado qui ne range pas sa chambre vit sa vie d'ado. Elle ne vous «calcule» pas, comme ils disent maintenant. Elle ne pense absolument pas au mal que vous vous êtes donné, au temps et à l'énergie que vous avez consacré à laver, repasser, et soigneusement plier ses vêtements, quand elle les jette négligemment en boule sur le sol de sa chambre en se préparant le matin. Sa seule préoccupation à ce moment-là est de trouver la tenue qui la mettra le mieux en valeur en fonction du temps, de son emploi du temps du jour, et de son humeur du moment ; le tout, si possible, sans se mettre en retard pour le début des cours. Alors on essaye, ça va pas, on change, parfois plusieurs fois de suite, et bien sûr on est «à la

bourre», alors on laisse tout comme c'est tombé, par terre, et on se précipite dehors retrouver les copains, et accessoirement les profs.
votre ado, voire de vouloir y passer l'aspirateur?! Bien sûr que, à peine après avoir posé les yeux sur ce grand foutoir, vous allez sentir la moutarde, et peut-être même des envies de meurtre, vous taquiner les narines et le reste! Parce que vous êtes une bonne maman, qui voulez le meilleur pour votre enfant, et notamment qu'elle vive dans un environnement sain et propice à son épanouissement, et qu'elle apprenne le respect des autres et de leur travail. Alors quand votre ado va rentrer de cours le soir, vous allez lui tomber dessus à bras raccourcis, ce qu'elle va traduire de son côté par un manque de respect de son intimité et de sa façon de vivre, bref de qui elle est à cet instant de sa vie. Va s'ensuivre sans doute un beau moment de tension, avec à la clef un fossé creusé un peu plus profondément entre vous deux.
Comprenez-vous ce qui se joue ici? C'est ce que l'on appelle un conflit de valeurs. Rien de plus normal de ne pas complètement partager les mêmes valeurs quand on a 15-16 ans et quand on en a 25-30 de plus.

Que faire alors?
ainsi ne pas se créer de nœuds à l'estomac pour rien.
de votre enfant vous irrite, demandez-vous pourquoi cela vous agace tellement. Qu'est-ce que ce comportement signifie pour vous, comment l'interprétez-vous? Si vous y découvrez ce que vous considérez être le non-respect d'une valeur éducative qu'il vous semble important de transmettre, discutez-en avec votre ado et ajoutez-la au besoin aux règles de vie de la maison. Sinon, lâchez: on ne peut pas se battre sur tous les tableaux; choisissez vos combats en fonction de ce qui est vraiment important pour vous dans votre rôle de mère.

De la bonne éducation

## 3. Ayez confiance, en vous et en vos enfants :

Parfois, oui, c'est vrai, les enfants font ce qu'ils font pour tester les limites, voir jusqu'où ils peuvent nous pousser. Dans certains cas, pour obtenir tout simplement notre attention, fut-elle négative. Deux solutions : Donnez-leur votre attention; Ayez confiance en vous et en eux.
Je m'explique.

### Sur le premier point:

Il arrive que les parents entrent, vis-à-vis de leurs enfants, dans une telle spirale d'incompréhension et de tension, qu'ils en oublient les bases de l'éducation – que pourtant ils pratiquent parfois dans le même temps très bien dans leur environnement professionnel :

Certes dire quand ça ne va pas, mais dire aussi quand ça va bien. Bref, ne pas se limiter aux critiques, mais faire aussi des compliments, dire des paroles d'encouragement. Nous en avons tous besoin. Les enfants encore plus. Et notamment de la part des personnes qui comptent le plus pour eux (même si, parfois, ils cachent bien leur jeu ) : leurs parents. Quand les parents en sont arrivés à un point d'exaspération ou à un sentiment d'impuissance tel qu'ils ne savent plus communiquer autre chose à leur enfant que reproches, l'enfant va aggraver son comportement négatif pour obtenir au moins cela. N'importe quoi plutôt que l'indifférence.

Que faire dans ce cas? Vous rappel
vapeur. Mettez-vous au défi vous-même de ne pas adresser un reproche à votre enfant pendant toute une semaine, quoi qu'il/elle fasse. Et oui, il va falloir prendre sur vous ! Si vous n'avez rien de gentil à dire, taisez-vous. Mais pour ne pas remplacer vos propos mordants par le mur du silence, ce qui pourrait être perçu comme, pire que la critique, de l'indifférence, faites une liste de tout ce que vous appréciez chez votre enfant, de toutes ses qualités, de ses talents, de ce qu'il a apporté de positif dans votre vie, de ce pourquoi vous croyez en lui et en son potentiel d'avenir, et distillez-lui ces petites douceurs au fil de la semaine, au moins une par jour. Il se moquera de vous, ou vous répondra de façon agressive. Ne réagissez pas et persévérez, et le lendemain, et le jour d'après. Et observez comme votre enfant se détend, s'apaise, comme son attitude change, devient plus positive.

## Deuxième point :

Votre ado de 15 ans persiste à vouloir mal se tenir à table alors que vous le reprenez à chaque repas, et que chaque dîner en famille finit de fait en cris et grincements de dents. Et cela vous énerve d'autant plus que, lorsqu'il est invité chez les copains, les mamans ne tarissent pas d'éloges sur ses bonnes manières et son extrême politesse. Voilà qui, plutôt que de vous irriter, devrait au contraire vous rassurer et vous détendre. Votre enfant a intégré vos règles de bonne conduite à table. Il sait, puisqu'il est capable de faire bien quand il n'est pas chez vous. Pourquoi ne le fait-il donc pas à la maison? Là, pour le coup, on peut très certainement en conclure que c'est pour vous agacer. Et ça marche! Alors il est aux anges.

Que faire ? Vous faire co
enfant. Vous lui avez appris ce que vous pensiez important pour lui. Lui faire con
compris et il sait mettre en pratique, comme vous ont permis de le valider les mères de ses amis. Ce n'est plus de votre responsabilité qu'il applique ou non. C'est maintenant de son choix et de son libre arbitre. Vous avez fait votre part du boulot, et sans doute mieux que très bien. Donc si vous lâchez du lest, vous supposez dans tous vos états change-t-il quelque chose ? Est-ce que ça a changé quelque chose jusque-là ? Non. Il semble au contraire que plus vous faites de la même chose plus vous obtenez du même résultat. La bonne nouvelle, c'est que, comme on l'apprend en systémie, dès lors que deux personnes sont en relation, elles constituent un système, qui, comme tout système, cherche en permanence l'équilibre. Cela signifie que si vous, en tant qu'un des éléments du système que vous formez avec votre ado, changez votre façon d'agir, votre ado, en tant qu'autre élément du système, va devoir changer aussi pour que l'équilibre soit maintenu.

C'est ce principe même qui a fait dire à de nombreux sages que pour changer le monde il fallait commencer par se changer soi-même. Alors, lâchez sur ce que vous savez être intégré par vos enfants. Ne faites plus de remarques à table à votre ado sur sa façon de se tenir. Face à

votre absence de réaction habituelle, il se peut qu'il force le trait pendant un ou deux jours pour vous provoquer plus fort. Ne succombez pas à la provocation. Au besoin, prétextez d'aller chercher l'eau, le pain, le sel, ou d'avoir besoin d'aller aux toilettes ou vous laver les mains, pour quitter la table et aller respirer un bon coup. Revenez quand vous êtes calmée, prête à tenir tête à ses affronts. Je vous parie qu'après quelques dîners sans remarque de votre part, il se lassera et se tiendra après cela, comme par magie, à peu près bien à tous les repas.

**Voilà, j'espère que ces petits conseils vous seront utiles.**

**Si c'est le cas, diffusez-les autour de vous et partagez les vôtres dans les commentaires ci-dessous.**

***En outre, cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Habitudes Zen . S'il vous a plu, je vous remercie de cliquer sur ce lien : je vote pour cet article !***

# 3 habitudes zen pour apprendre la guitare efficacement

Par **Edouard** de **La Guitare pour Tous**

Dans cet article, nous allons vous présenter 3 habitudes qui vous permettront de progresser rapidement et d'apprendre la guitare efficacement.
Ces 3 habitudes sont les suivantes :

Planifiez à l'avance votre entrainement de guitare
Détendez-vous pour éliminer les tensions de votre jeu à la guitare
Prenez le temps et soyez zen pour développer votre oreille

## *Planifiez à l'avance votre entrainement de guitare*

C'est valable dans tous les cas, mais cela l'est d'autant plus si vous apprenez à jouer de la guitare seul, en autodidacte. Il est important de planifiez à l'avance ce que vous allez apprendre et comment vous allez l'apprendre. Une bonne habitude consiste à :

### · Se fixer un objectif à long terme

Fixez-vous un objectif pour chaque domaine de votre entrainement à la guitare sur le long terme. Par exemple, je veux être capable de jouer la gamme pentatonique en double croches à 160 pulsations par minute d'ici 1 an. Cet objectif doit être atteignable tout en étant ambitieux.

Les domaines dans lesquels se fixer des objectifs est au moins la technique, le répertoire (les chansons que vous voulez savoir jouer), la théorie musicale et le développement auditif.

### · Organiser son plan d'entrainement

Une fois vos objectifs à long terme définis, définissez votre plan d'entrainement. En effet,

maintenant que vous savez où vous voulez aller, il faut savoir comment y aller. Choisissez chaque semaine ou pour chaque période d'entrainement que vous aurez choisi les objectifs à court terme que vous voulez atteindre et qui vous permettront de vous rapprocher de votre objectif final.

Cet objectif ne doit pas être trop ambitieux sinon vous risquez de vous décourager. Choisissez plutôt un objectif accessible. Par exemple, si vous savez jouer la gamme pentatonique à un tempo de 90 pulsations à la croche, essayer d'atteindre 95, 100, ou 120 pulsations à la croche au bout d'une semaine. Se fixer comme objectif de faire plus de 120 pulsations à la double croche serait dans ce cas-là et dans ce délai, un objectif trop ambitieux.

Au début ou à la fin de chaque semaine, écrivez sur un cahier vos objectifs et ce que vous allez travailler pendant la semaine qui vient. De cette manière, quand vous prendrez votre guitare, vous n'aurez plus à vous demander quoi jouer, vous serez concentré sur vos progrès et vos objectifs et vous progresserez.

## *Détendez-vous pour éliminer les tensions de votre jeu à la guitare*

Les tensions que l'on développe pendant que l'on joue à la guitare représentent un domaine très souvent survolé ou in abordé dans l'apprentissage de la guitare. Il faut cependant être conscient que les tensions qui se développent dans nos muscles des doigts, des bras, du dos, du corps sont la principale source de nos défauts et de nos absences de progrès.

En effet, si l'on repart de la base. Jouer de la guitare, c'est appuyer au bon moment au bon endroit pour produire le bon son. Dans cette réaction en chaine, c'est un influx nerveux qui se propage dans notre système nerveux et dans nos muscles pour commander ces derniers pour qu'ils exécutent les bons mouvements.

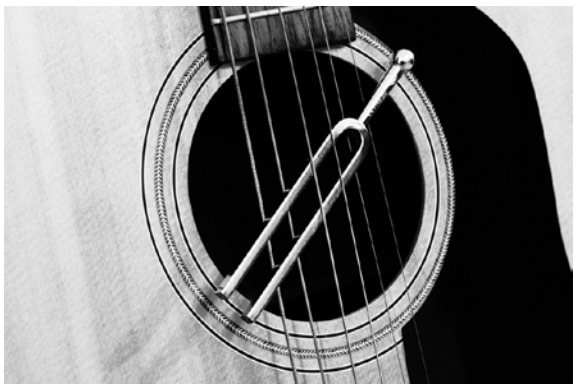
Le problème avec les tensions, c'est qu'elles bloquent nos muscles. Elles les saturent de messages nerveux qui bloquent le message nerveux qui permettrait d'appuyer au bon endroit au bon moment.

C'est pour cela que lorsque vous êtes tendu, vous jouez moins bien, apprenez moins vite et que parfois vous vous blessez.

Faites un effort tout particulier pour essayer de diminuer les tensions dans vos muscles et vous détendre, votre jeu à la guitare vous remerciera.

(Pour en apprendre plus sur les tensions, consultez le Secret des Vrais Guitaristes de Jamie Andreas qui est la seule méthode qui se focalise sur l'élimination des tensions à la guitare et comment apprendre la guitare efficacement)

## *Prenez le temps et soyez zen pour développer votre oreille*



Pour être un bon guitariste, ou un bon musicien, il est très important de développer une bonne oreille. Certains ont peut-être une oreille déjà bien développée, d'autre, comme moi, ont encore besoin de la travailler. Un point clé dans le développement de votre oreille, c'est d'être zen et de ne pas de tendre ou se stresser.

J'ai remarqué que lorsque j'étais détendu, mon oreille était bien plus performante que lorsque je me concentrais sur elle pour qu'elle performe.

Développer son oreille est une chose importante et cela ne se fait pas en 2 heures, ni même en 2 semaines ou 2 mois. C'est un travail de longue haleine. Cependant, je vous engage à persévérer dans cette voie. Même si cela prend des années ou beaucoup moins de temps, apprenez à identifier :

Les intervalles à la guitare
Les progressions d'accords
Les tonalités des gammes
…

Au final, une fois que votre oreille sera mieux développée, vous pourrez jouer à l'oreille et apprécierez pleinement la musique. Certains disent que ne pas éduquer son oreille, c'est comme voir la vie en noir et blanc en lieu et place de la couleur.

Pour vous aider à développer votre oreille, restez détendu, essayez de transcrire les chansons que vous aimez avec votre guitare au lieu de vous jeter sur des tablatures, prenez le temps de tâtonner, d'essayer, d'expérimenter et d'apprendre. En chemin, vous risquez de faire de belles découvertes qui vous apporteront beaucoup plus que la tablature que vous avez sous les yeux.

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "3 astuces pour être zen au quotidien" qui est organisé par Habitudes Zen . Si cet article vous a plu, vous êtes libre de cliquer sur ce lien : j'apprécie cet article !*

# 3 habitudes pour être Zen …et le rester toute la journée !

Par **Valérie Bitton** de **http://eilat-french-connection.blogspot.co.il/**

Nous avons tous nos petites astuces personnelles pour lutter contre le stress. Pour ma part, j'en ai trois à vous faire partager. Mais j'ai aussi un moyen mnémotechnique pour que vous vous en rappeliez, tout au long de la journée : Le mot **« liste »**. Car mes astuces tiennent en trois listes.

1- **Une play-list :** Alors que le monde s'évertue à lutter contre la pollution atmosphérique, vous n'imaginez pas à quel point la pollution sonore peut aussi être une source de stress. A moins d'habiter la campagne profonde ou d'être retranché dans un monastère tibétain, qui n'a pas entendu, au moins une fois dans la journée : Un klaxon de voiture (suivi d'une insulte du conducteur), une porte qui claque, une sonnerie de téléphone, le jingle d'une publicité au son trop élevé, un chien qui aboie et des enfants qui crient, etc…Mais plutôt que de se murer dans un silence angoissant à l'aide de boules Quiès, j'ai une façon bien plus agréable de faire taire ce bruit et de rester Zen : pendant que je travaille, cuisine, repasse ou tout autre activité, j'écoute une play-list de musiques aux vertus apaisantes. J'allume mon ordinateur, j'entre sur Youtube et je tape « Lounge Music ». Il s'agit d'une musique d'ambiance jouée initialement dans les pianos bars et les lobbies des luxueux hôtels. Vous pouvez aussi taper « Chill out », ou « relaxation ». Dès les premières notes, votre pouls ralentit, votre rythme cardiaque aussi et votre respiration se fait plus profonde.

2- **Pas de liste !** Il y a quelques années, je ne commençais pas une journée sans une liste de taches à accomplir qui m'attendait au saut du lit, à la table du petit déjeuner ou sur mon bureau. Des listes de course, des listes de corvées – PV à payer, téléphoner au plombier, recommandé à poster- j'en rédigeais même à l'attention de mon entourage, les assommant de consignes qu'il leur était difficile d'exécuter dans les 24 heures qui composaient une journée. Jusqu'au jour où j'ai compris que ces listes, si elles me vidaient momentanément l'esprit, me créait une pression supplémentaire tant il était impossible de tout accomplir. J'ai donc cessé de rédiger des listes, et j'agis désormais différemment : A chaque fois que j'ai accompli une tache, je le note sur une feuille blanche, si bien qu'au fur et à mesure de la journée, ma liste de choses accomplies s'allonge, et je suis de plus en plus sereine en la parcourant des yeux.

3- **Une liste, oui**. Ma troisième astuce pour rester Zen : En fait, j'ai conservé une seule liste, que je rédige une fois par jour, à la fin de la journée ou quand je sens le stress me gagner. La liste des choses positives qu'il m'arrive, des bonnes actions que j'ai accomplies, des qualités que je possède, des personnes aimantes qui m'entourent ou des petits moments de bonheur vécus dans la journée. Cette pratique de la pensée positive s'acquiert au fil du temps et la liste de ces belles choses s'enrichit au fur et à mesure que ma capacité à positiver augmente. Et croyez-moi si vous le voulez, mais lire cette liste me fait atteindre des sommets de zénitude

*Ce billet participe à l'évènement inter-blogueurs "3 actions pour être zen au quotidien" qui est organisé par le blog* Habitudes Zen . *Si cet article vous a plu, vous êtes libre de cliquer sur ce lien :* je vote pour cet article *!*

# 3 Habitudes pour vivre mieux !

Par **Isabelle Nicloux** de **Ranger sa maison**

Faites-vous partie de ceux qui : courent dès le matin, ratent le bus ou le métro, arrivent en retard au travail, courent aussi le soir pour les courses et se sentent submergés et **stressés par les obligations quotidiennes** ? Alors il est temps de résoudre votre problème qui est d'ailleurs celui de millions de gens, vous n'êtes pas seul.

Il faut juste corriger deux ou trois choses, cela fera toute la différence par rapport aux autres. Résoudre votre problème peut vous sembler être une corvée. Et par conséquent, quelque chose que l'on refoule et remet sans cesse au lendemain.

La bonne nouvelle, c'est que **s'occuper de soi** est **agréable** et vous fait du bien. Il faut juste en **prendre l'habitude**. Commencer. Et le faire **tous les jours** un petit peu. Finalement, faire ce que peu de personnes s'autorisent pour eux-mêmes, à cause du sempiternel leitmotiv "Je n'ai pas eu le temps…"

+90% du problème vient de la base qui est, à mon sens, sa **Maison**. Entendez "maison" au sens large, ce qui inclut appartement, studio minuscule (j'ai moi-même expérimenté la vie dans 19 M2 en région parisienne). C'est votre refuge, **un abri physique et émotionnel** quant bien même vous avez une pleine activité professionnelle à l'extérieur. On y revient le soir. Et on s'écroule dans le canapé exténué pour un peu de répit.

L'univers de votre chez vous déteint sur votre **humeur**. Je reste convaincue que pour avoir les **idées claires**, il faut avoir une **maison rangée**. C'est le début de tout. C'est la base pour vous **sentir mieux tous les jours**.

Tenir sa maison n'est pas réservé qu'aux femmes. **Messieurs**, vous ne vous sentirez pas

moins homme ou moins viril si vous prenez soin de vos affaires.

**Alors comment fait-on ?** Voici 3 moyens :

# 1. Frais et dispos dès le matin !

J'entends par là dès le saut du lit, se lever dans de bonnes conditions. Tout est dans le **visuel**.

Lors du réveil, le premier pied posé au sol, normalement vous devriez ne pas taper dans le cendrier ou la gamelle du chat, ce qui immanquablement vous ferait trébucher et vous mettrait déjà de mauvaise humeur, la journée à peine commencée.

Peu importe où vous dormez, chambre ou clic-clac du salon, le matin ouvrez vos yeux sur un **champ visuel complètement dégagé**. Pas forcément minimaliste mais **ran-gé** !

**Respirez** un grand coup pour vous détendre.

Si contrairement à des millions de français, vous prenez le temps de **petit-déjeuner**, bravo ! Mais ayez une cuisine en ordre au minimum, vaisselle de la veille rangée. Profitez de chaque aliment et non pas vite fait parce que vous êtes en retard. C'est **votre temps à vous** !

- **La veille, préparez vos vêtements** de manière accessible. Eh oui faire son cartable comme à l'école ! Surtout pour ceux qui doivent impérativement être impeccable façon Corporate, chemise blanche, costume. Ce n'est pas à 7h du matin qu'on nettoie ou repasse une chemise. Et pour les filles, les collants qui cassent le matin quand on est en retard, c'est agaçant non ? Prenez-de force- **plus de temps le matin pour vous**.

==> **Vous arriverez frais et dispos au bureau !**

## 2. Gérez les urgences !

Qu'est-ce qui nous rend stressé ? Les problèmes urgents, importants. Par exemple les factures, les impôts. Parce qu'un oubli vous côute des majorations.

Solution : **Rangez votre bureau** ou l'endroit où vous placerez en évidence la taxe d'habitation (ou bien mettez en place des prélèvements automatiques). Rassemblez en un seul endroit tous ces papiers administratifs importants de manière à les trouver tout de suite. Achetez des chemises/dossiers. Ayez un oeil sur vos comptes bancaires régulièrement.

Rien n'est plus énervant que de passer des heures à chercher des papiers importants. Même si votre activité professionnelle n'est pas à domicile, il est vraiment crucial d'avoir un bureau rangé chez soi. **Visuellement en ordre.**

## 3. Faites les choses tout de suite !

Alors là on aborde le problème universel qu'est la **procrastination**, c'est-à-dire remettre sans cesse au lendemain. C'est un mélange de paresse, de peur, et réaction de notre cerveau reptilien. Je ne vous propose pas de vous métamorphoser en super-homme ou super-femme mais juste d'en faire **un peu tous les jours**.

Procrastiner n'est pas un problème de temps mais **d'envie**, de motivation.

La solution : comportez-vous comme un **robot** !

Vous étiez assis confortablement dans votre canapé ? Vous avez la flemme de vous lever, et il y a le plateau-repas d'hier qui vous dérange visuellement devant vous.

**Faites le robot :**

- **Levez-vous** machinalement
- **Saisissez** ce plateau
- **Portez** le à la cuisine

==> en ne **pensant à rien d'autre** !

Interdisez vous tout message mental du type "je n'ai pas envie, c'est la corvée". Faites le **SANS emotion** aucune, mécaniquement.

Ne penser à rien est un exercice difficile, mais le faire juste le temps d'aller du salon à la cuisine, c'est possible.

Si vous réussissez à dépasser le sentiment d'inconfort des premiers moment, vous avez gagné ! Vous vous direz "Ah tiens **je l'ai fait**" et vous serez satisfait de vous, à juste titre.

Cela **deviendra une habitude** de faire les choses tout de suite. Il faut juste **commencer**.La prochaine fois, en allant chez vos amis qui ont laissé leur plateau sur la table, vous vous demanderez même comment c'est possible de le laisser comme ça alors que c'est si facile de l'emmener à la cuisine. 

Comme l'exprimait Sénèque ou Steve Jobs, chacun à leur manière, v**otre temps est compté**.

Alors **faites les choses maintenant**.

Rangez votre maison ! 

*Cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen dans votre domaine » organisé par* Habitudes Zen *d'Olivier Roland. Si vous avez aimé ce billet, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* j'ai aimé cet article *!*

# 3 habitudes du lecteur zen

Par **Nicolas Haguet** de **Des Livres à Lire**

Cher lecteur stressé, bonjour,

Comme vous le savez, le stress est très néfaste pour notre santé et il est aussi perturbant dans nos activités quotidiennes. Il est en effet difficile de lire en état de stress. Voyons donc comment tirer pleinement partie de ses lectures en lisant en mode zen. Voici les 3 habitudes du lecteur zen :

## Choisir son environnement avec attention

Pas facile de lire dans le vacarme environnant et les bousculades des transports en commun. Il est très probable que vous préfériez lire dans un environnement calme, dénué de bruit et d'agitation. Aussi, il vous faudra, pour lire en toute quiétude, soit trouver un lieu propice à la concentration, soit créer un tel endroit, en l'aménageant en conséquences. Pour cela, remémorez-vous les situations où vous vous sentiez extrêmement calme. Listez alors les circonstances qui vous ont amené à cet état.

Vous chercherez alors, soit un lieu qui contient ces éléments qui vous apaisent, soit à recréer un lieu semblable en incorporant certains de ces éléments dans votre salon de lecture.
Pour ma part, les éléments importants sont la présence d'eau, de l'air frais, le bruit du vent dans les arbres, la chaleur du soleil. J'essaye donc d'aller lire au bord d'un lac arboré par un après-midi ensoleillé dès que possible. Le reste du temps, il est possible de simuler cet endroit idéal par de la musique d'ambiance, une fontaine d'intérieur et des plantes. A vous de trouver votre recette magique !

## Se déconnecter du monde extérieur pour se connecter plus profondément au livre

Une sonnerie stridente vous coupe en plein milieu de votre phrase. A peine le temps de glisser un marque-page pour vous repérer et vous sautez sur le téléphone pour vous rendre compte

qu'une voie robotisée vous invite à venir découvrir la toute dernière berline en concession. Vous raccrochez alors pour reprendre le fil de votre lecture. Vous retrouvez alors l'endroit où vous vous étiez arrêté, commencez à reprendre la lecture … Mais, ça parlait de quoi au fait ?

Une interruption de la sorte aura de nombreux effets négatifs sur votre lecture. Vous perdez le fil de l'histoire ou de l'argumentaire et devez alors retourner en arrière pour retrouver le développement, perdez également le calme et la concentration nécessaire pendant plusieurs minutes après la fin de l'appel.

Evitez donc ces situations en vous coupant temporairement des alertes de votre logiciel de messagerie, de votre téléphone, bipeur, … Décidez d'une durée pendant laquelle vous lirez et déconnectez toute source de distraction pendant ce laps de temps. Vous pourrez ainsi être suffisamment détendu pour profiter pleinement de votre lecture.

## Se calmer avant d'entamer une lecture

Certaines personnes pensent être plus efficaces sous le coup du stress. Je ne suis pas de cet avis, en tout cas pour ce qui concerne la lecture. Il suffit de voir ces étudiants qui tournent frénétiquement leurs feuilles de cours dans les dernières minutes d'un examen, dans l'espoir d'y trouver une ultime réponse. C'est totalement inefficace !

Avant de lire, prenez le temps de vous détendre. Si le but de votre lecture est de trouver des informations, et qui plus est si vous avez déjà lu cet ouvrage, alors commencez par réfléchir aux endroits les plus probables de les trouver. Chaque livre suit une logique dans le développement. Vous concentrer sur sa structure vous fera gagner un temps précieux pour retrouver l'information voulue. La concentration et la réflexion sont plus importantes que la rapidité apparente procurée par le stress. N'oubliez pas de souffler avant d'ouvrir un livre !

A bientôt

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" organisé par le blog* Habitudes Zen *. Si ce billet vous a plu, vous êtes libre de cliquer sur ce lien :* je vote pour cet article *!*

# Moi… toujours zen!

Par **MERLYANN** de **Simplement être maintenant**

***Restons zen! être zen! zen!…Qui de nous n'a pas prononcé ce mot zen….. Est-ce donc si difficile de rester zen en toutes circonstances?***

Je vais vous livrer ici mes trois astuces pour rester « zen » dans différentes circonstances de votre vie… Des trucs que j'utilise au quotidien et qui fonctionnent.

***Mais avant qu'entendons nous lorsque nous employons le mot « zen ».***

Si je consulte le dictionnaire : mouvement bouddhiste du Japon. Egalement posture assise de méditation dite de « zazen ».

Si les adeptes de la méditation se rapprochent effectivement des origines chinoise et japonaise, il en est bien autrement pour bon nombre d'individus comme moi, qui donnons certes un sens apaisé, au mot zen et qui résonne en nous comme, calme, cool, doux, détendu, relax…. Bon peut être pas aussi éloigné que cela de la tradition bouddhiste.

## *Pour vous c'est comment aujourd'hui?*

Nos journées se suivent mais ne se ressemblent pas, je ne vous apprends rien, alors que tout semblait si bien commencer… Le réveil qui ne sonne pas, le bol de café qui se renverse, la voiture qui ne démarre pas, le bus qui nous passe sous le nez, etc. Et ça ce n'est que le début d'une journée ordinaire, donc je stop ici cette énumération, vous connaissez la suite…

Moi aussi j'éprouve certains jours de la colère, de la frustration, envie de faire la « gueule », tout m'ennui…

Alors pour y remédier il y a la méthode zen que j'utilise, et peu importe le moyen employé, elle repose toujours sur ces trois principes : l'amour de soi (s'aimer), nos émotions (contrôler) et prendre du recul sur les évènements (réfléchir avant d'agir).

## *Et moi, et moi et moi…*

Ma journée commence donc le soir lorsque je vais me coucher, car rien de mieux qu'une bonne nuit pour passer une agréable journée, allongé de préférence sur le dos, je repasse en mémoire les évènements du jour et je remercie ( état de gratitude), je chasse les idées noires, c'est très simple il suffit de penser à ce qui me rend heureux et je souris, c'est génial car mon sommeil me surprend dans des bonnes conditions… et le matin quand le réveil sonne c'est la super forme….

Avant de sortir, j'écoute un peu de radio pour les infos (mais pas trop ça peut vous mettre votre journée par terre…), je lis le journal, ici je trie ce qui m'intéresse, puis de la musique (ce que j'aime).

L'important c'est de se préparer comme si vous partiez pour une épreuve sportive, ou que vous étiez attendu pour animer une conférence et que cette journée va être décisive pour vous….

Voilà pour moi vivre zen, c'est d'être bien avec moi même, dans tous les instants de ma vie, je sais que j'ai toujours le libre arbitre de faire ou de ne pas faire, donc quitte à choisir je prends ce qui est bon pour moi ….

Etre dans la zen-attitude cela s'apprend, il suffit simplement de le décider, être dans le moment présent. Ce qui c'est déroulé il y a cinq minutes c'est déjà du passé et pour cela je gère mes émotions. Comment sera ma vie dans dix minutes, c'est le futur, est- ce si important pour moi ? Je réponds non! Car si je suis bien là maintenant, que j'émets de belles pensées, alors mon futur va être encore plus splendide que cet instant.

Ensemble nous pouvons changer…. Et si c'était à toi de me dire ce que tu souhaites changer pour vivre ZEN!

J'attends ton commentaire juste en dessous ↓

*Cet article concourt à l'évènement "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" qui est animé par le blog Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si vous avez apprécié cet article, vous pouvez cliquer sur ce lien : j'apprécie cet article !*

# 3 habitudes pour être serein pendant votre séance de musculation

Par **Nicolas  Martin** de **Progresser en musculation**

Pour que votre séance de musculation soit efficace, quelque que soit votre mode d'entrainement, votre programme et votre niveau, **vous devez rester concentré et serein** pendant celle-ci. Votre esprit ne doit penser qu'à l'effort que vous devez fournir.

Ceci est bénéfique pour deux raisons:

votre séance sera **plus productive**

vous allez vous **libérer l'esprit des soucis du quotidien**

Au final, vous finirez votre séance satisfait de son contenu, de son intensité et du bien-être procuré.

Je vais vous donner **les 3 bonnes habitudes à prendre et à appliquer à chacune de vos séances de musculation**. Elles vous permettront de rester focalisé sur vos objectifs et de donner du rythme et de l'intensité pendant toute la durée de votre entrainement.

## 1. Préparez consciencieusement votre séance de musculation

Lorsque vous arrivez à la salle de sport (ou chez vous si vous vous entrainez à la maison), vous devez savoir exactement:

les exercices que vous allez faire

l'ordre dans lequel vous allez faire vos exercices

le nombre de séries que vous allez effectuer par exercice

les charges que vous allez mettre sur chaque série de chaque exercice

le nombre de répétitions par série que vous visez, en clair **vos objectifs**

combien de temps de repos vous allez prendre entre chaque série

Cela peut paraitre fastidieux au premier abord, mais ceci est très important. **C'est un facteur clé de succès d'une séance réussie et d'une progression constante.**

Si vous arrivez à la salle sans connaitre le contenu exact de votre séance, vous allez perdre énormément de temps entre chaque exercice pour déterminer lequel vous allez faire ensuite. Ce temps perdu représente une baisse de rythme et d'intensité.

**Sans préparation préalable, vous allez agir sur le moment, dans l'instant, sans réflexion approfondie** et il est probable que votre séance soit moins bien structurée que si vous l'aviez préparé comme il se doit.

Avec une séance bien préparée, **aucune question à se poser pendant votre entrainement**. Vous savez à l'avance exactement ce que vous allez faire et comment vous allez le faire. Votre esprit n'aura pas à s'en préoccuper. Vous gagnez en sérénité et vous pouvez **vous consacrer pleinement à produire les efforts nécessaires à l'atteinte des objectifs** que vous vous êtes fixé pour cette séance.

Je vous recommande, le dimanche par exemple, de planifier votre semaine complète avec le contenu exact de chacune de vos séances de la semaine. Cela va vous prendre peut-être une heure mais ensuite vous êtes tranquille pour toute la semaine.

## 2. Prenez des notes pendant votre séance de musculation

Je vois très peu de personnes prendre des notes pendant leur séance de musculation. **Soit leur mémoire est très développée** et plusieurs jours après ils se rappelleront du contenu, **soit ils oublient comme tout le monde** et je me demande alors comment ils peuvent construire un entrainement cohérent et s'assurer d'une progression constante.

Il est absolument primordial d'avoir un carnet d'entrainement (sous forme papier, ou dans votre téléphone portable par exemple) afin de **noter à chaque séance toutes les performances que vous avez réalisées.**

Vous devez noter:

la date

les exercices réalisés

pour chaque exercice, le nombre de séries

pour chaque série, le nombre de répétitions et la charge utilisée

le temps de repos entre chaque série

un bref commentaire sur vos sensations et votre ressenti à la fin de la séance

J'insiste, ceci est véritablement **essentiel** pour plusieurs raisons:

- vous serez en mesure de **préparer de manière minutieuse la séance suivante** (cf. habitude numéro 1)
- ces notes vous permettront de **suivre exactement votre progression** sur tous les exercices en ayant tous les paramètres à analyser (temps de repos, charge utilisée, nombre de séries, etc)
- psychologiquement c'est très important de pouvoir reprendre son carnet d'il y a six mois et de constater que l'on a progressé sur tous les exercices

- pendant votre séance, encore une fois, **vous allez rester concentré et votre esprit ne sera pas pollué à essayer de retenir tout un tas de choses**. Vous les notez sur votre carnet et vous pouvez les sortir de votre esprit instantanément

Cette habitude peut paraitre compliqué à mettre en œuvre, mais je vous l'assure, **c'est vraiment facile**! Au bout de quelques séances, cela devient **un réflexe totalement naturel**. Cela ne prend qu'environ 10 secondes après chaque série donc vous n'avez vraiment pas d'excuse pour ne pas le faire.

## 3. Utilisez un chronomètre pendant votre séance de musculation

En salle de musculation, je ne vois vraiment quasiment personne utiliser un chronomètre pendant sa séance. C'est simple, dans la salle dans laquelle je m'entraine en ce moment, **je suis le seul à le faire**!

**Et pourtant, encore une fois, cela me parait être la base**. Je vois, en revanche, beaucoup de gens les yeux rivés sur la pendule pour calculer leur temps de repos. Or la pendule n'affiche pas toujours les secondes, mais uniquement les heures et les minutes. Vous comprenez bien que pour respecter 1 min 30 s de temps de repos par exemple, cela devient vite ingérable. Et quand bien même cette pendule affiche les secondes, cela vous oblige à des calculs compliqués.

Cela peut vous paraitre idiot et vous allez me dire qu'un enfant au primaire sait faire ce calcul. Je vous réponds oui, certes, mais votre esprit va vagabonder ailleurs et vous allez vous concentrer à faire ce calcul, puis à retenir l'heure à laquelle vous devez reprendre et, enfin, vous allez garder les yeux rivés sur la pendule. **Cela devient vite stressant et vous rend moins productif**.

**L'utilisation d'un chronomètre est très simple, efficace et rapide**. Vous avez juste à le déclencher à la fin de votre série, noter rapidement sur votre carnet la performance réalisée puis vous pouvez vous détendre tranquillement, boire de l'eau par petites gorgées, reprendre votre souffle avant d'attaquer la série suivante lorsque votre chronomètre vous le dira.

Un chronomètre, c'est **l'assurance d'avoir un temps de repos exact** que vous respecterez tel que défini dans la préparation de votre séance. Et c'est surtout **l'assurance d'avoir l'esprit tranquille pendant votre temps de repos** où vous pourrez vous concentrer à récupérer votre souffle et de l'énergie pour la suite.

Voilà, j'en ai fini pour cet article. **Je vous encourage vivement à mettre en œuvre ces 3 bonnes habitudes tout de suite dès votre prochaine séance**. Vous ferez partie du club fermé des 10 ou 15% des pratiquants qui le font.

Certains vous regarderont peut-être de travers au début, car cela peut paraitre surprenant au premier abord. Mais **lorsque vous progresserez de semaine en semaine, et que les autres**

**stagneront, ils viendront vous voir pour que vous leur expliquiez comment vous vous entrainez**.

C'est du **vécu** ce que je vous dis là!

*Ce billet participe à l'évènement "3 astuces pour être zen au quotidien" animé par Habitudes Zen . Si vous avez apprécié cet article, vous êtes libre de cliquer sur ce lien : j'apprécie cet article !*

# 3 ACTIONS CLES POUR GERER SON TEMPS AVEC SERENITE

Par **Bénédicte Hersen** de **BH Leading Change**

Dans un monde où il faut faire toujours plus avec moins, nous avons vite fait de nous épuiser. Si l'enfant prend le temps de jouer et de contempler ce qui l'entoure, prendre du temps pour soi, à l'âge adulte, est devenu un luxe. Gérer son stress et rester zen en toutes circonstances semble alors devenir mission impossible. Voici trois actions clés pour relever le défi.

Crédit photo : © Jon Helgason Dreamstime.com

Gérer son temps avec sérénité suppose de trouver le juste équilibre entre anticiper, déléguer et prendre du recul.

**1. ANTICIPER – Prendre le contrôle de son temps**

Quand la journée s'étend sur le soir, le soir sur demain, et demain sur le week-end, c'est qu'il est grandement temps de commercer à anticiper !

**Gérer les risques** : Quand on a de jeunes enfants, on sait qu'un jour, ils seront malades. Gérer ce risque, c'est savoir quoi faire le jour où l'école vous appelle au moment où vous allez recevoir votre plus gros client. C'est aussi le plan de gestion de crise de votre entreprise et le plan canicule du gouvernement. On ne porte ici attention qu'aux problèmes à fort impact et pour lesquels on souhaite avoir une réponse immédiate et adaptée.

**Planifier les imprévus :** Si la réactivité fait partie des attendus de votre job, planifiez la comme une activité à part entière. Si votre chef déboule dans votre bureau un jour sur deux avec une urgence, planifiez deux ou trois créneaux hebdomadaires. Vous réserverez ainsi du temps pour les traiter. Certains métiers, comme les pompiers, demandent près de 80% de réactivité. Et vous, quel est le bon niveau de marge dont vous avez besoin ?

**2. DELEGUER – Gagner du temps de qualité**

Imaginez que vous ayez planté un arbre. C'était il y a longtemps et maintenant il prend trop de place. Ses branches sont comme nos occupations: il y en a toujours de nouvelles. Si nous ne les taillons pas régulièrement, elles nous envahissent. Déléguer est un moyen simple de couper certaines branches pour se concentrer sur ce qu'on aime.

**Déléguer les tâches qui demandent du temps et celles que l'on n'aime pas :** Le déplaisir rendant inefficace, ce sont souvent les mêmes. Confiez-les à quelqu'un qui sera ravi de le faire pour vous. C'est la même idée que le jeune adulte qui ramène son linge sale chez ses parents. Au travail, votre collègue a toujours voulu en savoir plus sur le

sujet et la jeune stagiaire ne demande qu'à apprendre.

- **Partager pour joindre l'utile à l'agréable :** Vous devez ramasser les feuilles mortes. Vous avez un grand jardin. Invitez les copains à une journée dégustation. Ils seront heureux de se revoir et les feuilles faciliteront la digestion de tout ce petit monde. C'est également le collègue avec qui on va parler d'un dossier difficile pour se clarifier les idées.

**3. PRENDRE DU RECUL – Décider en conscience de son temps**

Pour s'extraire de la tourmente, rien ne vaut une pause de 15 minutes, pause pendant laquelle on ne fait rien ! Se connecter à soi-même est indispensable pour retrouver l'essentiel parmi l'important. On peut alors se centrer sur les seules actions qui feront toute la différence.

Sachez cependant qu'il y a deux écueils majeurs à cette idée :

- **Trouver 15 minutes par jour, tous les jours.** La difficulté réside dans la régularité et seule une vraie détermination permet de combattre notre tendance à la procrastination. Fixez-vous un créneau et tenez-vous-y comme vous le feriez pour un rendez-vous important.

- **Ne rien faire du tout.** Cela signifie être au calme, ne pas bouger et faire taire ses pensées. Restons pragmatique, elles ne se taisent jamais bien longtemps, surtout au début ! Apprendre à se déconnecter du monde demande du temps. La bonne nouvelle, c'est qu'il suffit de pratiquer pour l'acquérir. Aujourd'hui est un bon jour pour commencer, vous ne trouvez pas ?

En choisissant les activités sur lesquelles on veut passer du temps, on met du plaisir dans sa vie, ce qui reste encore le meilleur antistress connu !

**Et vous, comment trouvez-vous du temps pour vous ? Si vous dégagiez 30 minutes par jour, que feriez-vous de cette demi-journée gagnée en fin de semaine?**

*Cet article participe à l'évènement "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" qui est organisé par* Habitudes Zen *. Si vous avez aimé ce billet, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* j'ai aimé cet article *!*

# Mes 3 astuces pour être un photographe Zen au quotidien !

Par **Patrick Louiche** de **Comment apprendre la photo**

Vous êtes nombreux à m'avoir écrit regretter de n'avoir pas assez de temps pour faire de la photo.

Voilà quelques conseils qui peuvent vous aider à dégager du temps et de l'énergie pour votre passion… et dans votre vie, en général !

Tout d'abord un bon réveil et un bon petit déjeuner.
Pour un bon réveil, il faut évidemment avoir bien dormi !
Puis dans la journée avoir un esprit positif.

## Mon premier conseil : bien dormir et bien s'éveiller

Voilà, le truc que j'utilise depuis des années.

### Trouver le train du sommeil

Choisissez un jour de tranquillité et vers 20h30, petite musique douce (pas de hard-rock !) ou lecture de détente.

Pas de TV non plus.

Hyper cool…

**Notez l'heure** dès que vous sentez le sommeil vous gagner, aux premiers bâillements.

Puis agitez-vous pour bien vous réveiller, durant une demi-heure.

Sans excès toutefois.

Quand vous êtes bien éveillé(e) reprenez votre activité de détente.

Au prochain appel du sommeil, **notez l'heure.**

**La première heure vous indique le point de départ de vos cycles.**

**La différence vous donne la durée de votre train du sommeil, de votre cycle.**

La moyenne est de 1h30.

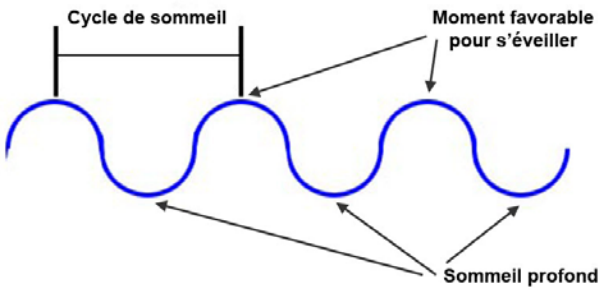
Mais il y des cycles de 1h15, 1h45 etc.

### Comment ça marche ?

Quand on dort, on s'endort, on plonge dans un sommeil profond, puis on remonte à la surface, presque réveillé et si aucun bruit, événement ne finit de nous éveiller, on replonge pour un nouveau cycle.

Toute la nuit, nous dormons par cycles successifs d'environ 1h30 en moyenne soit 4 à 5

cycles par nuit.




Une nuit de sommeil est « découpée » en 4 à 5 cycles de sommeil que vous devez respecter pour bénéficier d'un vrai sommeil réparateur.

## Endormissement

Si votre premier appel au sommeil se situe vers 21h00, vous pouvez vous coucher vers 20h45.

Un peu tôt ?

Inutile de vous coucher à 21h30 ou 45, vous aurez du mal à vous endormir.

Mieux vaut attendre le prochain cycle de 22h30 et vous coucher à 22h15.

Trop tôt encore ?

Alors 23h15 pour le cycle de minuit ou 1h15 pour celui de 1h30.

## L'éveil

La pire catastrophe est de faire sonner son réveil au milieu d'un cycle, vous gâchez une partie de votre nuit et risquez d'être au radar toute la journée.

## Voilà comment je fais

Je regarde à quelle heure je dois me lever.

En sécurité, je mets mon réveil à sonner 5mn après la fin du cycle précédent.

J'écris en sécurité parce que depuis des années, je me réveille naturellement à la bonne heure.

Ce que vous saurez bientôt faire !

Par exemple, le temps de me préparer, prendre mon petit déjeuner, je dois me lever à 7h15 pour être à l'heure à mon rendez-vous.

Si je mets mon réveil à sonner à 7h15, je suis en plein sommeil, au milieu d'un cycle.

Je choisis de me réveiller à la fin du cycle précédent soit à 6h00.

Bien que je dormirai moins, je serai en meilleure forme et j'aurai plus de temps pour me

préparer :

Zennissime !

En fait, en repérant vos cycles de sommeil, vous n'aurez même plus besoin de faire sonner le réveil, votre subconscient le fera pour vous !

Je ne me sers de mon réveil en précaution que pour les jours importants où je ne peux pas prendre le risque de m'éveiller en retard (voyage en avion).

Repérez vos cycles de sommeils et vous m'en direz des nouvelles.

## Mon deuxième conseil, un bon petit déjeuner

Comme vous avez gagné du temps pour vous préparer tranquillement, faites un bon petit déjeuner :

Buvez 1 litre d'eau au réveil, en deux ou trois fois.
Un petit footing de 20 minutes
un jus de citron ;
des fruits, dont une banane ;
bannissez sucre, café et toutes les préparations industrielles, au profit de produits crus :
amandes, cerneaux de noix, carottes, etc.
Évitez le pain.

Vous pouvez par exemple faire un jus avec une centrifugeuse (longue à nettoyer!) ou un extracteur de jus ou passer au mixer ou blender, (filtrer si les fibres vous dérangent) et ajouter de l'eau si nécessaire à la fin pour rendre plus liquide :

2 à 3 radis ;
2 branches de céleri ;
2 grosses carottes ;
¼ d'un petit navet ;
¼ de betterave rouge ;
¼ de chou rouge ;
½ pomme.

Vous voilà plein(e) d'énergie, prêt(e) à attaquer une bonne journée que vous avez planifiée la veille au soir, avant de vous coucher.

## Mon troisième conseil : planifier vos journées

Planifiez vos journées au moins la veille et attaquez dès le matin par les choses les plus importantes à faire.

La fierté de la tâche accomplie vous apportera joie et sérénité.

*Cet article concourt à l'événement inter-blogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen dans votre domaine » animé par* Habitudes Zen *d'Olivier Roland. Si vous avez apprécié ce billet, vous êtes libre de cliquer sur ce lien :* je vote pour cet article *!*

# MES 3 HABITUDES POUR ETRE ZEN

Par **Celmar** de **Pensée du jour**

Bonjour, je suis l'auteur du blog www.pensee-du-jour.com cet article participe à l'invitation d'Olivier Roland sur l'évènement inter blogueurs : 3 habitudes indispensable pour être zen au quotidien.

La recherche du bien être passe par de petites habitudes que nous nous créons, en voici 3 qui me font passer une excellente journée…Mais d'abord je voudrais vous raconter une histoire avec plein de parallèle, l'idéal pour bien l'apprécier ça serait de vous asseoir et de replier vos ailes…

C'est l'histoire d'un vieillard qui s'assoit sur un banc, qui en a marre d'écumer les bars et qui regarde des enfants. Il songe à la vie qu'il a eu, ça le ronge car à son avis il y a plein de choses qu'il n'a pas eues. Il se dit que finalement tout au début, le jour de la naissance on se ment parce qu'on a tous le même but **être heureux** même si avec le recul cela parait une utopie, il se dit que cela devrait être le seul but de sa propre vie…Ce n'est qu'une fois l'histoire écrite, une fois qu'il s'est assis sur son banc, sans faire l'hypocrite qu'il s'est dit qu'il avait raté beaucoup de choses…

Dans ce monde qui est régi par la course au toujours plus, il est difficile de faire un break…De dire stop à toutes les choses matériels qui nous entourent…Pour ma part il n'y aura rien qui pourra me faire oublier cette image de ce Vieil homme assit sur le banc à méditer sur la vie qu'il aurait voulu avoir et repenser au chemin qu'il n'aurait pas dû prendre.

## Voici mes 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien.

1 – Je commence toujours ma journée par me regarder dans le miroir, je me regarde et je ris…En commençant ma journée par rire, je mets mon esprit en position de bien être et pour moi il n'y a rien de plus plaisant que de rire.

2 - En fonction des rendez-vous que j'ai à effectuer dans la journée, j'écoute un style de musique adapté…Lorsque j'ai un rendez-vous où je sais qu'il va y avoir de la tension…J'écoute un style de musique reposant, une musique douce. Celle-ci me permettra d'être le plus serein possible et de ne pas accentuer les tensions de mon rendez-vous.

3 – Dans ma journée lorsque je me sens submergé par une mauvaise pensée ou un mauvais état d'esprit. Je pense à un moment de bonheur intense que j'ai connu dans ma vie, cela me permet de revenir avec de meilleurs sentiments. J'adore me revoir enlacer mes enfants, les serrer tout contre moi, sentir l'amour qui nous lient. Immédiatement un sourire vient illuminer mon visage et toutes mes mauvaises pensées disparaissent.

Ces 3 habitudes, peuvent paraître anodine, mais je peux vous garantir qu'elles ont un effet immédiat sur les tensions journalières que la vie nous apporte…J'aime à dire que nous sommes nos propres problèmes….Mais nous sommes aussi nos propres solutions.

Voilà, c'était les 3 habitudes zen que je me suis créé. En espérant qu'elles vous apportent un peu de réflexion dans votre propre vie.

*Cet article concourt à l'évènement Zen "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" qui est animé par le blog* Habitudes Zen *. Si cet article représentant ma participation vous a plu, vous êtes libre de cliquer sur ce lien :* j'aime cet article *!*

# Mes 3 habitudes pour trader sans stresser, à domicile

Par **Cédric Froment** de **E-Devenir Trader**

Le trading est une activité parmi les plus stressantes au monde. Lorsque l'on s'imagine un trader en action, on pense à des écrans qui clignotent dans tous les sens, des sueurs froides, des paris qui peuvent rendre un homme riche ou pauvre.

Pourtant, bien loin de tous les clichés de la presse-média, il existe les traders indépendants. Ils opèrent depuis leur domicile et sont soumis à de fortes pressions. S'ils restent relativement épargnés de toute l'effervescence des salles des marchés, c'est leur argent personnel qui est sur la table…pas celui des banques ou des hedge-funds.

Cela fait 10 ans que je trade. J'ai dû mettre en place des techniques pour déjouer les pièges de mon cerveau. Car en trading, si vous n'êtes pas zen en toutes circonstances, vous risquez d'être ruiné à court ou long terme.

## Attention le légendaire sang-froid des traders risque de prendre un coup à sa réputation dans quelques lignes !

## 1- Désamorcez tous les facteurs de stress et harmonisez votre vie

Les traders qu'ils soient indépendants ou non, ne passent pas leur temps à enchaîner des ordres toute la journée. Ils doivent patienter parfois plusieurs heures avant qu'une opportunité se manifeste. Tout ce temps à guetter les écrans engendre beaucoup de stress. Pour faire un parallèle grossier, c'est un peu comme si un guignol en face de vous s'amusait à faire semblant de vous lancer en pleine figure une balle de tennis… sans vous dire quand il va vraiment la lancer.

Si par malheur, l'opportunité du jour se concrétise alors que vous avez pris 30 minutes pour déjeuner avec un ami, il y a de fortes chances pour que ça vous contrarie le reste de la journée voire de la semaine. Ce genre de déséquilibre entre activités stressantes / déstressantes, mène beaucoup de traders au pétage de câble. En effet, un moment de détente ne doit pas engendrer un stress supplémentaire.

## Voici comment j'ai désamorcé ces 2 facteurs :

Je ne trade plus pendant les séances de bourse. Je ne regarde mes écrans que le soir, en dehors des séances, ou très ponctuellement dans la journée. Mes opérations sont transmises chez mon courtier quand les marchés sont fermés. L'actualité et les fluctuations intra-séances n'ont plus aucun pouvoir sur mon état nerveux car je les évite.

- Mon entourage ou mes passions sont là pour me détendre et non l'inverse. Ainsi j'ai totalement réorganisé ma façon de trader. Chaque soir je fais ma revue d'opportunités et je trade de quelques jours à quelques semaines; plutôt que de quelques minutes à quelques heures. Cela me permet de vivre ma journée sans le stress de devoir louper quelque chose. La conséquence est que je préserve mes amis, mes passions et leur pouvoir distrayant. Cette démarche m'a permis d'équilibrer et d'harmoniser ma vie quotidienne.

## Comment vous y prendre ?

Prenez des notes de vos ressentis positifs et négatifs. Puis mettez en place des stratagèmes comme je l'ai fait pour mon trading perso.

Commencez par analyser quels sont les points chauds de vos journées et réorganisez votre façon de les aborder. Si vous pouvez éviter ces rushs nerveux, c'est encore mieux.

De la même manière, analysez ce qui vous apporte le plus de satisfaction et de détente dans la semaine ou dans le mois. Réorganisez votre quotidien avec ces facteurs clés pour qu'ils jouent un rôle dans chacune de vos journées.

Tout ce qui existe dans la vie réelle prend d'abord forme dans votre esprit. Si vous décidez d'être actif lors d'événements positifs, et désintéressé lors de situations anti – productives, votre niveau de stress va chuter.

L'idée de force du 1er point est d'harmoniser vos activités de trading avec votre style de vie.

# 2 – Organisez des petits échecs et quelques grandes réussites

En trading les pertes ne sont pas seulement inévitables : elles font partie du jeu. Il n'est pas possible de gagner de l'argent sans en perdre. Cette notion est facile à comprendre mais difficile à vivre. Imaginez-vous échouer sur 4 de vos projets avant de faire un coup d'éclat sur

le 5ème ? Auriez-vous la force de renouveler l'expérience jusqu'à la 5ème tentative et de vivre le succès que vous méritez ?

## Voici comment je m'y suis pris pour que ces pertes n'aient plus aucun impact sur mon équilibre émotionnel :

Je choisis avec une grande rigueur mes opportunités pour qu'elles remplissent 2 contraintes.

- La 1ere est que le contexte qui encadre le trade (la psychologie du marché) doit être suffisamment exceptionnel. Je passe mon chemin lorsque l'opportunité est "juste" bonne.
- La 2eme contrainte est que le risque doit être exceptionnellement faible. En d'autres termes, si je perds, la somme est suffisamment faible pour qu'elle n'ait aucun impact sur mon moral et mon niveau de vie. Et si je gagne, la somme est suffisamment significative pour ensoleiller ma journée ou ma semaine.

Il faut comprendre que l'humain ressent 2 fois plus de douleur que de satisfaction lorsqu'il perd une même somme d'argent. L'idée est donc de connaitre précisément à partir de quel niveau de perte on se sent agressé. Il est ensuite facile de désamorcer cette bombe nerveuse.

Par opposition, des gains très importants engendrent un fort sentiment de puissance et décuplent la confiance en soi. Attention risque ! C'est là qu'il faut être en mesure de s'observer soi-même et de rester humble dans ses décisions de trading. Au début de ma carrière je me suis souvent observé prendre des positions beaucoup trop lourdes suite à des gros gains. Et à chaque fois que l'inévitable trade perdant s'ensuivait, j'essuyais un pic de frustration. Pourtant j'étais largement en gain sur les dernières opérations.

Quand tout va trop bien, appréciez ce moment et ne vous laissez pas emporter pas l'avidité, car elle vous fera prendre de mauvaises décisions.

Avec cette technique, je ne cherche pas à briller à court terme. Je cherche à viser loin devant, en gardant foi dans ce que je fais. Les petits échecs inévitables n'entament pas mon enthousiasme et ma confiance à long terme. Lors de périodes de gros gains je fais du mieux que je peux pour m'observer et surtout me référer à ma stratégie de risque (money management). Ainsi je garde ma lucidité en toutes circonstances.

## Comment vous y prendre ?

Soyez prêt à agir. Mais seulement sur des opportunités qui en valent la peine. Cela vous

permettra de garder une fraicheur d'esprit que peu d'autres traders pourront se targuer d'avoir.

Projetez-vous dans une situation de perte, en amont de votre trade. Puis imaginez-vous vivre 4 fois d'affilée cette situation. Si l'impact est trop lourd, c'est qu'il faut revoir votre plan d'action.

## 3 – Acceptez le pire et préparez-vous-y

Mes 2 premières habitudes "zen" me permettent de pallier à 95% des situations stressantes de mon trading. Cependant il existe des événements rares qui ont le pouvoir de détruire le capital et donc le mental d'un trader. Par exemple, il est tentant de prendre une très grosse position lorsque tous les éléments sont réunis pour un trade exceptionnel. Cependant, en cas de news qui renverserait brutalement la tendance, la perte serait désastreuse. Il faut donc se projeter à tout moment dans le futur avec l'hypothèse que le pire événement de la planète puisse s'abattre sur sa pauvre position de trading. Puis se demander : comment je gèrerais la situation ?

Car croyez-moi, quand vous êtes face à ce genre d'événement, si vous n'avez pas de plan : vous êtes nerveusement mort! L'idée est de bâtir des positions qui sont capables d'inclure ces imprévus tout en profitant à fond des moments de grâce que nous offrent les marchés.

Préparez-vous au pire et dormez comme un bébé!

### Comment vous y prendre ?

C'est certainement l'habitude zen la plus difficile à mettre en place. Car elle oblige à vivre, par projection, des situations extrêmes de la vie d'un trader.

Commencez par fermer les yeux et vivez cette situation en la visualisant comme si vous y étiez. Cela peut être un krach flash, une coupure internet, votre courtier qui tombe en panne, etc…

L'idée est de trouver un stratagème pour limiter la casse. Ainsi, vous conditionnez votre cerveau à vivre ces risques imprévus… si vous gérez ce type d'événement improbable, vous resterez zen en tous lieux. Mieux encore, si vous faites face à un événement non anticipé, vous serez plus à même de le gérer facilement et sereinement.

## Conclusion

Le meilleur moyen de garder son sang-froid, c'est simplement de ne pas le provoquer en duel. Les traders zen utilisent des stratagèmes pour neutraliser le stress à la source.

En psychologie, je lis souvent qu'il faut désamorcer les objections des patients en les traitant à la racine. C'est-à-dire avant même qu'elles n'aient le temps de prendre forme.

Je pense que pour rester zen de manière générale dans la vie, le processus est identique. Il faut analyser les situations stressantes de notre quotidien et les désamorcer en trouvant des stratagèmes. Et cela n'est rendu possible qu'en prenant du recul, en s'observant et en se projetant.

*Cet article concourt à l'évènement "3 astuces pour être zen au quotidien" organisé par* Habitudes Zen *. Si ce billet vous a plu, vous pouvez cliquer sur ce lien :* j'apprécie cet article *!*

Cédric Froment

# Trois astuces pour être zen au quotidien Lorsque l'on est une quinqua !

Par **Marie DA CRUZ** de **http://www.mariedacruz.sitew.com**

Avoir cinquante ans, c'est souvent beaucoup d'humour en plus, l'habitude de gérer le stress et le recul nécessaire pour ne pas montrer les dents à chaque situation de crise ou d'injustice.

Il y a deux ans, j'ai effectué un virage à 180° dans ma vie. J'ai ainsi tout plaqué : mon travail de fonctionnaire, mes enfants, ma maison et même mon compagnon de l'époque.

Pourquoi cela ?

Tout simplement parce que j'étais dans la même spirale infernale que la plupart des gens, étouffée par le vampirisme des autres, acculée d'élever seule deux adolescents.
C'est ainsi que j'ai décidé de m'occuper enfin de moi et de moi seule !

## Premièrement, j'ai beaucoup travaillé sur la *confiance en soi* et appris à m'affirmer davantage, grâce à des sites sur internet tels que celui d'Olivier Roland.

J'ai ensuite repris des études supérieures à Paris, où le parcours du combattant pour dénicher un studio à louer, m'a permis entre-autres, de découvrir certaines de mes qualités enfouies, comme la détermination par exemple.
Toutefois, malgré un bon parcours sans interruption, un physique agréable, de l'enthousiasme et de la disponibilité, rien n'y a fait pour être pleinement heureuse parmi mes congénères.

Quels étaient donc mes à priori ? Comment lever les freins qui bloquaient mon épanouissement tant espéré ?

## Deuxième grande résolution : ne plus souffrir ! Ne plus être victime de qui que ce soit !

Pour cela, j'ai donc commencé par *pardonner* ! Me pardonner à moi-même déjà et ensuite à tous ceux qui m'avaient offensée auparavant, à tous ceux qui n'attendaient que ma chute.
Le pardon est souvent un acte libérateur dans lequel la douleur se dissout et m'a permis de redevenir actrice de ma vie, de ne plus subir, voire même de revenir, plus forte encore.

## Et troisièmement, je suis devenue quelqu'un de fondamentalement gentil.

Bien évidemment, je ne parle pas de cette gentillesse angélique qui dans la conscience collective, rime encore avec faiblesse... Non, la vraie, celle du cœur et non de façade. La gentillesse est à mes yeux une nécessité absolue, indiscutable. Je m'efforce d'en faire chez

moi la règle, l'habitude. Pour les personnes qui souffrent, elle est d'une douceur infinie. *S'affirmer et être gentil*, c'est tout à fait compatible. J'appelle cela désormais : « la revanche de la gentille » ! Être gentille me rend heureuse. Et être heureuse me rend gentille.

Alors oui, être quinqua est loin d'être une sinécure et nous rend nettement plus humbles et plus souples face à l'autel du jeunisme.

En ayant cultivé la confiance en moi, pardonné et développé ma gentillesse, je suis aujourd'hui auteur, rédacteur, écrivain et pleinement zen au quotidien !

*Ce billet concourt à l'évènement interblogueurs "3 astuces pour être zen au quotidien" qui est organisé par le blog* **Habitudes Zen** *. Si ce billet vous a plu, vous êtes libre de cliquer sur ce lien :* **j'apprécie cet article** ***!***

# 3 astuces pour bloguer zen

Par **Kavel** de **Kavel.fr**

Même si certain pense qu'il est facile de bloguer, ce n'est pas le cas pour tout le monde. Pour certain, c'est même une vraie source de stress, délais, sujets, rythme, etc… sont autant de facteurs qui font que bloguer peut même vous donner des ulcères, si si

Alors rien que pour vous, voici 3 habitudes à prendre au quotidien pour bloguer zen.

## Faites du sport

Même si ce conseil peut vous paraître incongru à première vue, ne sous-estimez pas son pouvoir hors normes. De plus, les bénéfices sont doubles. Premièrement
que libérera votre cerveau pendant et après l'effort vous apporteront de la zénitude et de la plénitude au quotidien. Ce sont ces mêmes endorphines que vous libérez pendant un acte sexuel. Quoi de mieux pour se sentir serein et comblé que le sport ? Et devinez quoi ? L'endorphine est anti-stress. Bloguer dans un tel état vous apportera forcement bien-être et productivité Sachez également qu'une activité physique augmentera votre capacité de concentration et que votre gestion du stress se verra grandement amélioré.

Deuxièmement, pendant votre séance de sport, quel meilleur moment pour donner vie à vos futurs articles ? Et si vous faites du sport collectif, discuter avec des gens vous apportera inéluctablement de nouvelles idées de sujets, peut-être tomberez-vous même sur un autre blogueur ou une autre blogueuse avec lesquelles vous pourrez partager des astuces et des informations.

## Organisez-vous

On ne vous le répétera jamais assez, la meilleure façon de faire les choses est de les faire une par une. Ne vous dispersez pas. Organisez vous. Faites des listes d'articles à écrire, d'idées à concrétiser, puis, une fois cette liste finie, commencez par la première chose et tenez vous en uniquement à elle et rien qu'à elle. Terminez la, puis passez à la suivante. Et ainsi de suite. Croyez-moi, vous y gagnerez non seulement en productivité mais aussi en qualité. Dans le

même ordre d'idée, je vous suggère de vous séparer des éléments qui pourront parasiter la rédaction de vos articles, comme par exemple le bazar sur votre bureau, qui vous empêchera de retrouver la liste de choses à faire que vous aviez précédemment rédigée. Mais également de votre smartphone qui sonne toutes les deux minutes pour un texto publicitaire. Si vous voulez utiliser votre smartphone, faites le entre deux articles, pas pendant.

En bref, et c'est valable pour les choses de la vie également, vous devez vous imposer une certaine discipline, une certaine hygiène de vie et vous y tenir, succès garanti.

## Accordez-vous des pauses

Dépasser un certain seuil horaire de blogging vous rendra contre-productif. Les pauses sont une nécessité pour pouvoir travailler efficacement. Plus vous passerez de temps à essayer de finir un article ou de trouver des idées, et moins vous y arriverez. Le syndrome de la page blanche s'applique bien évidement au blogueur. Prendre une pause, s'oxygéner, boire un café (manger un bout de chocolat) et à votre retour vous aurez retrouvé un peu de fraicheur. Attention cependant, une pause, c'est une pause, ça ne dure pas 2 heures. Un quart d'heure, vingt minutes, suffiront amplement à retrouver dynamisme et efficacité.

***Cet article participe à l'événement inter-blogueurs organisé sur Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, n'hésitez pas à voter pour lui en cliquant ici.***

***Vous avez également jusqu'au vendredi 7 décembre 2012 à 23H59 si vous souhaitez participer à cet événement. Pour cela, rien de plus simple, rendez-vous ici.***

# Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien

Par **Gizèle Anne Lespérance** de **Jardin de Guérison**

J'écris cet article dans le cadre d'un événement de partage afin d'améliorer le niveau de stress au quotidien. J'ai travaillé dans le monde médical, durant plus de vingt ans comme infirmière. Le stress et la demande étaient énormes. Je devais refléter le calme, la disponibilité, le savoir et la compassion.

J'ai survécu à cette profession, grâce à **trois astuces très simples.**

Ma première astuce a été de choisir un **quart de travail en soirée**… À mon arrivée la plupart des malades avaient reçu leur traitement de base et la visite du médecin. Leurs dispositions mentale et physique réclamaient la tranquillité. Ainsi, il y avait moins de trafic dans les postes de service et la coopération entre collègues s'en trouvait simplifiée. Pour moi, je trouvais cela génial, car les enfants et mon mari qui étaient enseignant, pouvaient venir déjeuner à la maison et se reposer du tumulte de l'école. Pour la famille, ma présence était réconfortante et les petits problèmes étaient partagés sans heurt et sans dramatisation pour le futur. Quand les trois enfants étaient petits, j'étais la gardienne de jour et mon mari le gardien de soir. C'est vrai, je travaillais seulement deux à trois jours par semaine, ainsi notre couple trouvait d'autres alternatives de compensation.

Ma deuxième astuce a été **d'apporter mon repas du soir** à mon travail… Je le dégustais en écoutant de la musique dans une petite cuisine assignée au personnel. Il me restait souvent du temps pour faire une marche, une sieste ou un brin de lecture. Ainsi j'évitais d'entendre les ennuis techniques des autres départements. Mon repas se composait souvent d'un surplus du déjeuner familial agrémenté d'une salade ou de crudités. « La solitude est un réconfort quand nous osons la rencontrer ».

Ma troisième astuce est d'ordre **psychologique**. Le prenais quelques minutes chaque jour **pour féliciter un membre du personnel**…Je me suis aperçu qu'une simple parole de réconfort changeait la dynamique pour la soirée. Par exemple, un hommage à une nouvelle coiffure, à un vêtement original, demander un conseil, apporter un plat à partager, des gâteries ou se rendre disponible pour déplacer un malade. Ces petits gestes développaient une atmosphère zen et agréable pour le travail.

Trois **astuces** faciles à développer avec un peu d'imagination, ainsi le stress au travail est devenu bénéfique et zen. Par contre le meilleur astuce a été la rencontre de belles relations amicales et enrichissantes au plan du développement personnel.

« Le bonheur ne se vend pas au marché, c'est un produit 'fait maison' ».

J'ai appris tout au long de ma profession d'infirmière, que le calme et le sourire sont les meilleurs atouts pour attirer les mêmes sentiments. La pensée est aussi très importante pour assurer un comportement 'zen', car elle est le baromètre de l'harmonie. J'ai aimé explorer cette profession. Elle m'a appris que la souffrance et la maladie ne sont qu'un reflet d'un autre malaise plus profond qu'on croit peu important.

Amicalement Gizèle Anne

*Ce billet participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" animé par le blog Habitudes Zen . Si vous avez apprécié ce billet, je vous remercie de cliquer sur ce lien Habitudes Zen et un lien vers cet article si vous voulez demander à vos lecteurs de voter, par exemple du genre : Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# MES 3 « ACROS » POUR RESTER « ZEN »

Par **Eric Carle** de **YOUPEEE !**

Dessin Alain Huré.

Journaliste puis consultant et dirigeant d'une agence de communication, j'ai longtemps été un mec stressé. Jusqu'à frôler l'accident cardiaque en août 2011. Douleurs aux épaules, souffle court en promenant mon chien, Andy, gorge serrée…
J'avais lu des descriptions de ces symptômes. Rendez – vous immédiat chez mon généraliste qui m'envoie aux Urgences de l'hôpital.

- *C'est pas mal bouché* commentera avec humour le Dr C. en cours de la coronarographie !

Je reviendrai ensuite 2 fois à l'hôpital pour l'implantation de stents dans les artères coronaires. Et c'est au cours de ce séjour que – hasard ou destin ? – je suis tombé sur le livre qui allait changer le reste de mes jours !
C'est le livre de David Servan –Schreiber, aujourd'hui disparu : Guérir. Dans cet ouvrage, le médecin expliquait notamment que le stress, au moins autant que le tabac était une des principales causes des maladies cardio-vasculaires. A l'époque, je cumulais ces risques !
Il indiquait aussi et surtout que la pratique associée de respirations / visualisations apaisantes permettait le retour au calme et de rétablir «la cohérence cardiaque».

De retour à la maison, je pris la bonne résolution de respirer / visualiser me demandant si, connue plus tôt, cette technique aurait pu m'éviter d'en arriver là.
Cette bonne intention, comment la garder présente dans la tête et dans le quotidien ? Nous en avons tous de ces bonnes décisions, non ? Mais souvent, on les oublie …

Depuis quelques semaines, avant le presqu'infarctus, je m'amusais sur mon blog de tourisme à Etretat à jongler avec des acronymes, formules simples et faciles à retenir et que nous employons tous les jours : *lol, sms, rib, svp, dab, ulm, etc.*
Je décidais de « creuser » le sujet. Et voilà comment sont nés mes «*acros*» destinés à se

« booster » au quotidien. D'abord sur mon site dédié, youpeee.com puis dans mon book : on lit ou on regarde la vidéo ou on se murmure dans sa tête l'*acro* et on applique illico !
Parmi ces «*acros*» plusieurs sont consacrés à comment gommer le stress. Voici donc mon « tiercé » qui j'espère me prolongera et pourra peut-être servir à d'autres !
1 – RSVP 2 – PIPI – 3 – ZIP

## 1 – R S V P

Cette formule est fréquente sur les cartons d'invitation : répondre, s'il vous plait !
En langage « *acro* », cela devient :

R comme Respirer

S comme Sourire

V comme Visualiser

P comme Projeter (sur son écran mental).

En résumé : chaque matin, dès la sortie du chien Andy, j'ai pris l'habitude de penser RSVP ! Je l'ai aussi enregistré sur mon mobile en vidéo pour aider le rappel…
Je commence donc par respirer tranquillement profondément, en creusant le ventre d'abord en soufflant et en le gonflant à l'inspiration.
Puis je souris en pensant à une photo sympa de mon petit – fils. Sourire est un excellent truc anti – stress.
Je visualise (voir en pensée) les bienfaits de l'inspiration qui m'apporte calme et énergie et de l'expiration qui chasse toxines et fatigue.
Enfin je termine cette petite séance matinale en projetant sur mon écran mental des photos de moments très, très heureux … Et là, je me sens bien, détendu… J'écoute mon cœur qui me dit « merci ! »
On recommence cet « exercice » encore 2 ou 3 fois, et on le reprend dans la journée. Pour ma part, c'est à chaque sortie de mon Golden, Andy … et je crois que ces balades avec mon chien me sont tout aussi bénéfiques !

## 2 – PIPI

Encore plus facile à retenir cet *« acro »* ; Pipi comme Profiter de l'Instant Présent Intensément !
Pourquoi un «Pipi » anti – stress ?

J'ai d'abord fait la remarque que ce fameux stress m'étreignait lorsque je me disais : « *y a tout ça à faire, est – ce que ça va marcher ou foirer ? Et si je faisais autrement ? Est – ce une bonne décision ?* » ou encore «*comment vais-je finir ma fin de mois ? Dois- je téléphoner à mon banquier ? etc.* ».
Bref, je stressais en me posant des questions pour demain !

Alors que, si j'étais concentré sur une action en cours qui occupait tout mon esprit, je ne

stressais pas : j'agissais ! Ici et maintenant, pour reprendre la célèbre expression !
J'ai aussi constaté lors de mes balades, je subissais des attaques sournoises de ce stress et des interrogations mentionnées plus haut. Mais, désormais, je le contre cet ennemi (j'emploie souvent un autre mot !) en me disant PIPI … qui appelle dans ma mémoire le souvenir d'une personne extraordinaire, handicapée, Hélène B. qui savait, elle, profiter de l'instant présent intensément !

Alors, je deviens très attentif à tout ce qui m'entoure : les arbres, les fleurs, le ciel, les nuages, la pluie ou le soleil, les parfums, les cris des oiseaux … et les jeux de mon Andy ! En fait, je me lave la cervelle ! Et au retour, tout est plus clair, plus calme, plus « nature ».

## 3 – ZIP

Un fichier compressé ? le bruit d'une fermeture à glissière ? J'ai appris aussi qu'au Québec, c'était une expression populaire du style «Tais-toi » !
Dans mon langage « *acro* », c'est Zen, Indépendant et Positiver …

## Z comme Zen…

De se faire du « mouron » a-t-il jamais facilité les choses, aidé à trouver des solutions ? Quand je me dis ZIP, je me dis aussi sois cool, tranquille, respire, apprécie, vis … Prend ton temps et profite de ce temps si précieux !

## I comme Indépendant…

Déjà dans sa tête, sans se laisser séduire par les idées toutes faites, les arguments sans analyse personnelle… « Vous n'aurez pas ma liberté de pensée »…
Quand je me dis Zip et Indépendant, je réfléchis aussi : savoir si mes actions du moment correspondent vraiment à ce que je veux et à ce que je suis.

## P comme Positiver…

Quand je me dis ZIP et Positiver, je pense à l'histoire de 2 gamins sur la plage renversés dans leur jeu par une grosse vague mais sans danger. Elle est caractéristique – l'histoire : l'un pleure, hurle Maman … l'autre rigole : c'est marrant cette vague qui nous bouscule et repart.
Alors, Positivons et Chassons les négatifs dans le vocabulaire, les pensées, les actions !
Avec ces 3 « acros », le stress ne passera pas !

*Cet article participe à l'événement inter – blogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par Olivier Roland sur www.habitudes-zen.fr. Cliquez ici pour voter pour cet article…*

# 3 trucs simples pour être Zen

Par **Hélène Gnix** de **Attention blog Contagieux**

Beaucoup d'entre nous ont grandi en entendant cet ancien diktat : « le temps c'est de l'argent » et on nous a bien appris à ne jamais rester sans rien faire, à toujours être dans l'efficacité et dans la gestion du temps ! Mais les choses ont évolué et aujourd'hui cette « obligation de résultats » est de plus en plus liée à notre bien-être et de moins en moins à notre travail. Dans cette évolution de la valeur donnée au temps, chacun met en place des petits trucs pour arriver à vivre autant que possible dans le « ici et maintenant ».

Comme vous j'ai des petites astuces qui m'accompagnent au quotidien, des **TOC, *Trucs et Occasions pour Changer***, qui agissent comme une piqûre de rappel les jours où ma vie est à marée basse (on oublie vite les bonnes résolutions). Aujourd'hui je vais vous en dévoiler 3 que j'applique sans modération :

## Consulter son panneau du sourire et des bons sentiments

J'explique : J'ai fabriqué un panneau sur lequel j'ai inscris une phrase inspirante qui va me donner la pêche, puis je l'ai accroché dans ma chambre ! Très facile à réaliser il y a de plus le plaisir du « fait soi même » ce qui lui ajoute une valeur supplémentaire ! Prenez une s
feuille cartonnée de couleur A4 ou A3 maximum et improvisez, en fonction de votre inspiration du moment : peinture, collage, photo, découpage… retrouvez votre âme d'enfant et éclatez-vous dans cette réalisation. **J'insiste, c'est très important, prenez le temps de le faire et de vous faire plaisir pour qu'à chaque fois que vous le regardez vous soyez emplis de bons sentiments.**

Quelques idées de phrases :

* A partir d'aujourd'hui je ne me soucie plus du passé, il est derrière moi et je ne pourrai rien y changer donc j'AVANCE !

* A partir d'aujourd'hui je vais profiter de l'instant présent et apprécier chaque moment comme un cadeau.

* A partir d'aujourd'hui je suis décidé à rencontrer de nouvelles personnes.

Bien entendu chacun trouvera les mots qui lui parlent en fonction de sa situation et cette astuce est utilisable à l'infini pour un coût minime. - Ensuite collez le ou épin
endroit où vous passez obligatoirement dans la journée. C'est plutôt personnel donc évitez la porte du frigo (et les magnets en forme de fruits et légumes), en revanche dans votre chambre ou un coin de votre bureau ça sera parfait !

## Changer une habitude

Là, rien de très compliqué dans les mots en tout cas ! Changer au moins une de ces habitudes qui nous enferment sans que l'on en ait conscience. Oublier d'allumer la TV le soir par exemple, beaucoup trop d'importance est donnée à cet outil de communication, bien utile mais trop omniprésent dans notre quotidien ! Il nous abreuve de mauvaises nouvelles et d'images négatives en majorité, quel intérêt ? Ce n'est pas le meilleur moyen pour être Zen après une journée de boulot en tout cas. Alors voilà, par exemple instaurez la soirée sans TV et retrouvez le calme d'un bon bouquin ou le plaisir partagé d'un jeu de société avec vos enfants. Une autre habitude qui a envahi nos « home sweet home » : internet, celui là même qui vous sert à me lire à l'instant, est lui aussi omniprésent… On avait les ordinateurs, puis sont arrivés les tablettes, les Smartphones, je ne sais même plus dans quel ordre, et là c'est un festival : **on regarde un film à la TV en consultant son Facebook sur la tablette tout en papotant avec une amie au téléphone**… **EXCESSIF non** ! Aménager des « espaces temps » internet, téléphone sinon c'est la dérive totale et on y passe des heures. Se donner le temps de faire une chose à la fois et surtout **APPRENDRE à débrancher** de toutes ces sollicitations car nos cerveaux se reposent de moins en moins!

## Verbaliser

Alors j'ai gardé le meilleur pour la fin Exprimez vous par la parole, criez même, pour vous décharger l'esprit et ce dès que vous en ressentez le besoin et que vous en avez l'occasion, que ce soit sous la douche ou en préparant un repas. Ne vous censurez pas ! Ma Clio Margot, (quoi, vous n'avez jamais donné de nom à votre voiture vous !) est devenue mon

sas de décompression et je l'utilise, comme la majorité d'entre nous je pense, pour mon trajet maison-boulot donc j'en profite pour discuter… avec moi-même.

NON je ne suis pas folle, j'ai simplement remarqué qu'en verbalisant, les difficultés sont mieux posées et on y réfléchit plus facilement, du coup on trouve des réponses qu'on analyse ensuite plus sereinement. Rassurez moi ça vous est déjà arrivé de parler tout seul non ? Non ! Jamais de : « mais qu'est ce que j'ai fait de ces ciseaux, je les avais pourtant posé là hier soir ? Ah ! Ah je sais… » Et hop vous êtes déjà en route vers la salle de bain pour les récupérer. Et bien dans ma voiture c'est le même scénario, les questions qui me tracassent trouvent plus facilement des solutions et je relativise mieux ! Je me parle généralement gentiment (« ma cocotte», «ma Julie») et je me donne des conseils. Aïe ça y est cette fois je vous ai perdu !

J'ai conscience que ça peut paraître incongru comme comportement mais croyez moi ça peut aider à se positionner par rapport à un souci et à trouver des solutions. Et puis ça évite de s'en prendre au premier venu en rentrant à la maison, son homme, sa femme, ses gosses, voir même le chien !

Pour finir je dirais que NON le temps ce n'est plus de l'argent**, Le temps c'est de la vie !**

Alors donnez-vous le temps de vous rendre disponible pour vous-même et vos proches, trouvez vos TOC et laissez les changements se mettre en place doucement, persévérez et gardez bien à l'esprit que **c'est dans la répétition des actions que vous verrez les améliorations,** et que vous ferez sourire votre vie.

*~*~*~ *~*~*~ *~*~*~ *~*~*~ *~*~*~ *~*~*~ *~*~*

Merci de noter que cet article participe à un évènement interblogueurs proposé par le site Habitudes Zen.

Si mon article vous a plu et que vous souhaitez voter pour me soutenir, **Cliquez ici**

# Mes 3 Méthodes Zen

Par **Patrick Eddy Dekeyser** de **Sur la Bonne Voix**

## *Cela fait plusieurs années que je pratique au quotidien,*

*3 méthodes zen, pour trois situations bien précises.*
C'est facile et efficace.

*Voici mes 3 habitudes zen utilisées dans les situations de vie qui mettent à l'épreuve ma patience.*

## . Trop d'agitation à la maison.

Le bruit, les travaux, les enfants, les voisins et la sonnerie du téléphone. Parfois, je dirais que tous se sont passés le mot pour faire du bruit. Et certaines journées, c'est moi qui n'ai pas la même tolérance au bruit.

J'ai cette statuette de bouddha qui me permet, lorsque je la fixe quelques instants, de me détacher de tout ce qui m'entoure, pour tout simplement » être « . Plus rien n'existe autour de moi, les bruits deviennent de plus en plus lointains…

Je me repose en observant sa position, laissant mes pensées venir, mais sans y attacher d'importance. Cette observation me procure une sensation de bien-être. Je suis directement influencé par ce qu'inspire son attitude, l'expression paisible de son visage imprègne mon état de conscience. Je me sens bien.

## . Attendre en file à la banque ou aux caisses de grands magasins.

Pas toujours facile de se faire freiner dans nos actions quotidiennes. L'impatience est une chose contagieuse. Il suffit d'un soupir, d'un regard et ce sentiment de l'étirement du temps se manifeste.

Dans cette circonstance, je me concentre sur le fait de changer mon point de vue de cette conjoncture.
seulement là et « présent », sans rien attendre d'autre.
rien…et hop ! C'est à mon tour de passer ! C'est vraiment très libérateur de ne plus avoir la sensation d'attendre.

Ce que je fai
Et le tem ps s

## . Limitation physique ou être en convalescence.

J'avoue que cette pratique prend un peu plus de discipline au début pour être maîtrisée.

Être convalescent ou même vivre avec un handicap qui nous limite dans nos déplacements, peut-être une source de frustration et d'impatience. Le temps est long et parfois monotone. Pour être dans cette situation de façon permanente depuis quelques années, je pratique plusieurs fois par jour cette méthode.

À des intervalles réguliers de la journée, parfois à chaque heure, je prends quelques minutes pour de la respiration consciente, les yeux fermés.

D'une manière très lente et sans exagération, j'inspire, garde ma respiration quelques secondes.
un fin nuage. Je le regarde s'éloigner de moi, très loin en emportant tout le stress de la situation. Cela permet d'arriver à une bonne maîtrise de soi.

Pendant l'ex

## En conclusion

La pratique zen m'aide au quotidien à faire face à des situations parfois bien difficiles. Je remarque aussi que plus je pratique, plus elles fonctionnent. Les résultats sont rapides. La pratique zen est pour moi maintenant devenue un réflexe naturel, qui se déclenche automatiquement au besoin. Un article d'Olivier Roland qui m'aide beaucoup et que j'aime relire à l'occasion :
Le guide de la Pleine conscience pour les surmenés: comment vivre sa vie au maximum

Je vous recommande de visiter le site **Habitudes Zen** qui regorge d'articles sur le sujet.
Cette article participe à un évènement interblogueurs si vous avez aimé cette article vous pouvez voter

Cliquez ici pour voter pour cet article

# 3 habitudes scientifiquement prouvées à adopter d'urgence pour mieux gérer votre stress

Par **Virginie** de **Vie Productive**

*Le net regorge de conseils en tous genres, souvent contradictoires. Difficile dans ces conditions de distinguer le vrai du faux…*

*C'est pourquoi je vous propose de découvrir 3 habitudes à adopter de toute urgence pour réussir à mieux gérer votre stress… avec études scientifiques à l'appui ! (+ une annonce à la fin de cet article…)*

## Faites du sport

Le stress occasionne de nombreuses tensions et crispations. L'activité physique, en faisant travailler les muscles, permet de **dénouer ces tensions**. Une première bonne raison de faire du sport !

Mais ce n'est pas tout. Faire du sport, ça défoule ! Parce que l'**effort physique** entraîne de la fatigue (la fameuse "bonne fatigue") et que cette fatigue oblige votre cerveau à se concentrer sur ce qui est absolument indispensable à votre corps pour soutenir votre effort. Dans ce contexte, les soucis et autres tracasseries perdent soudain leur importance. Votre cerveau arrête de se focaliser dessus, et c'est ce qui permet de prendre ce recul indispensable à une **bonne gestion du stress**.

## Ce qu'en dit la science

Un **minimum de 20 minutes par semaine** d'activité physique quelle qu'elle soit permet d'observer une amélioration de la santé mentale des individus. Cette amélioration est proportionnelle à la fréquence et/ou à l'intensité de l'activité physique.

Source : *Dose response relationship between physical activity and mental health*, par M. Hamer, E. Stamatakis et A. Steptoe, paru dans le *British Journal of Sports Medicine* en 2008 (En savoir plus)

## Riez, riez, riez !

Rappelez-vous de la dernière fois que vous avez regardé une comédie qui vous a fait rire aux éclats. Vous sentiez-vous stressé à ce moment-là ? Je parie que non. En effet, le rire est un excellent moyen de **faire tomber la pression**. Il aide à relativiser, à ne pas monter inutilement en épingle ses soucis.

C'est un principe que l'on retrouve même dans une œuvre qui a connu un succès international, aussi bien en librairie qu'au cinéma. La **preuve en image** dans cette vidéo.

## Ce qu'en dit la science

Un rire franc et joyeux fait baisser de façon significative le taux d'hormones du stress dans le sang (jusqu'à -70% constatés encore 30 minutes après un épisode de rires). Mieux encore, l'anticipation d'un évènement amusant suffit déjà à **faire chuter ces hormones du stress** !

Source : *Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter*, par L. Berk et S. Tan, paru dans *The American journal of medical sciences* en 1989 (En savoir plus)

## Dormez suffisamment

Nous sommes tous conscients que le stress détériore la qualité du sommeil. Ce que l'on sait moins, c'est que le **manque de sommeil** est aussi **générateur de stress**. C'est d'ailleurs pour cela que la privation de sommeil était déjà utilisée par les Romains comme un moyen de torture.

La fatigue est une forme d'une agression à part entière pour notre organisme. Un moyen de torture… Vous tenez vraiment à vous infliger cela ?

## Ce qu'en dit la science

Un **important déficit de sommeil** provoque une **augmentation du stress** lié à l'anticipation d'un évènement négatif ou désagréable (jusqu'à +60%). Plus une personne est naturellement anxieuse, plus les impacts du manque de sommeil sur son état de stress seront importants.

Source : *Tired, anxious and expecting the worst: The impact of sleep deprivation and anxiety on emotional brain anticipation*, par le laboratoire du sommeil et de neuro-imagerie de

l'université de Berkeley (Californie), présenté lors de la conférence *SLEEP 2012* (En savoir plus)

Les effets du sommeil sur notre quotidien sont innombrables, et nous n'en avons pas assez conscience. Depuis que j'ai commencé à lire des articles à ce sujet, je me suis mise à faire plus attention à mes réactions au manque de sommeil. Consternant !

C'est pourquoi j'ai décidé de me lancer un défi : enfin dormir suffisamment ! Je vous donne rendez-vous très prochainement sur Vie Productive pour vous en parler plus en détail.

En attendant, si vous avez aimé cet article, votez pour lui !

*Cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.*

# 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien quand on est entrepreneur web

Par **Yves Raben** de **Top Conseil Santé et Bien-être**

Être **zen** tous les jours, qui n'en rêvent pas ? Qui n'a jamais souhaité se sentir serein malgré les difficultés et problèmes quotidiens ? A mon avis, la réponse semble évidente : tout le monde, à moins d'être maso… Évidemment, la réalité est la plupart du temps quelque peu différente…

Pour ceux qui travaillent de manière traditionnelle, pas facile en effet de garder son calme et de ne pas stresser en étant obligé de se faire réveiller chaque matin par un réveil tonitruant, de se dépêcher de se laver et de s'habiller, d'avoir encore l'envie et le temps de déjeuner avant d'affronter la circulation et ses embouteillages quotidiens. Je ne parle pas de ceux ou celles qui doivent en plus s'occuper de leurs enfants ! Ensuite, pour beaucoup, il y a la pression au boulot, le **stress**, la mauvaise humeur de son patron et de certains de ses collègues, et j'en passe… Bref, être et rester zen dans ces conditions relève plutôt de l'utopie ou de l'exploit…à moins que…

Après ce préambule malheureusement plus que réaliste, il est temps que je me présente et que j'expose mes 3 habitudes que je juge indispensables pour être zen au quotidien.

J'ai travaillé plus de 30 ans dans différentes entreprises, c'est dire si les problèmes quotidiens que j'ai évoqués plus haut, je connais ! Et cela m'a d'ailleurs apporté quelques problèmes de santé (on a beau se croire fort et résistant, on finit toujours à la longue par subir les conséquences d'une pression et d'un stress constants). A la suite d'un licenciement économique, j'ai saisi l'opportunité de changer ma manière de vivre et donc ma manière de gagner ma vie. Je me suis donc lancé dans entrepreneuriat sur internet et petit à petit en m'informant et en apprenant, j'ai commencé à **gagner de l'argent.** Cela m'a demandé pas mal de travail et de persévérance au début, mais j'y suis arrivé !

La différence avec ma vie d'avant est totale : désormais je travaille chez moi avec les horaires qui me conviennent et presque plus personne pour me déranger… Le changement est radical à tout point de vue et je n'en tire que des bénéfices. Bien sûr, cela demande une certaine adaptation et de l'autodiscipline mais on est maître de sa destinée et on parvient à devenir et rester zen… en tout cas pour moi, c'est le cas. Voici comment je fais :

## 1. faire ce que l'on aime et prendre l'habitude de se le remémorer

Le plus important est avant tout de faire ce que l'on aime et prendre l'habitude de se le remémorer ! Si on n'aime pas son boulot, son lieu de travail, ses collègues, ses supérieurs ou toute autre raison conséquente, rien ne sert de croire que cela va s'améliorer avec le temps ou que l'on n'a pas le choix. Il vaut mieux prendre la décision qui s'impose : changer !

Par contre si on aime son métier et tout ce qui va avec, il faut se dire qu'on a le privilège de faire quelque chose qu'on aime, malgré les difficultés et les problèmes quotidiens (qui sont normaux tant qu'ils restent gérables). Et quoi de mieux que de travailler sur internet quand on aime ça et que ça marche ?

## 2. Voir le positif plutôt que le négatif

Travailler sur internet n'est pas évident, en tout cas au début, et ce ne sont pas ceux qui le font qui me contrediront ! Alors les déceptions sont fréquentes et les envies d'abandonner risquent de surgir souvent. Pourtant il faut **rester zen** et s'accrocher à ce qu'on fait, persévérer, se remettre en questions et surtout voir le positif, si petit soit-il. Quelques euros gagnés avec Adsense, une première commission sur un produit d'affiliation, quelques inscriptions sur sa liste, voilà autant de raisons de positiver et de se dire que c'est un bon début et que l'avenir ne peut être que synonyme d'amélioration et de succès ! Chaque matin en consultant sa messagerie, on a toujours un message qui nous mettra de bonne humeur et nous motivera pour la journée. Il faut considérer ses éventuels échecs comme un apprentissage et non comme des déboires.

## 3. Se changer l'esprit régulièrement

Travailler c'est bien, surtout quand on aime ce que l'on fait. Mais il est important, voire indispensable, de se ménager des périodes propices à la détente, à se changer l'esprit et à s'oxygéner! Quand on est son propre patron et qu'on travaille chez soi, on a l'avantage de pouvoir gérer son temps comme on le désire. On a donc la possibilité de s'octroyer régulièrement de petites périodes de détente nécessaires pour pouvoir reprendre ensuite le travail de manière sereine et productive.

En fin de compte, rester zen au quotidien est un état d'esprit qui s'acquiert avec un peu de maîtrise de soi et quelques techniques simples. Le tout est de le vouloir et de **positiver** !

*Cet article participe à l'événement inter blogueurs organisé par Habitudes Zen et plus précisément ici.*

*Cliquez ici pour voter pour cet article*

# 3 Habitudes indispensables pour Etre « ZEN » au quotidien…

Par **Fred** de **Bonheur-Psy.fr**

**Notre vie trépidante et l'avènement des nouvelles technologies à l'ère d'internet nous demande plus qu'avant de reprendre possession de notre bien-être et d'apprendre à être » Zen » en toutes circonstances.**

***Voici donc mon avis sur la question :***

L'Etre Humain est tridimensionnel, il est :

- **Coeur** (affectif, siège des émotions et affects)
- **Chair** (Partie Physique et physiologique de l'homme)
- **Esprit** ( le mental, le fonctionnement psychique, l'âme, source de créativité)

***Ces trois secteurs essentiels et nécessaires au bon fonctionnement humain sont étroitement liés les uns aux autres.***

Mes 3 Habitudes indispensables pour Etre ZEN au quotidien s'appliquent donc individuellement à chacun de ces trois secteurs.

Habitude pour le Coeur : Nourrissez des relations solides et agréables basées sur la confiance réciproque avec des amis, parents, collègues de travail, partenaires dans vos activités… C'est la base, l'homme n'est pas fait pour vivre seul, il a besoin de la reconnaissance des autres dans une certaine mesure, de faire partie d'un groupe, de se confronter ses idées et ses points de vue avec les autre. N'en doutez pas, nous sommes tous sur cette planète, des êtres profondément » sociaux », c'est ancré dans nos gènes…

Habitude pour le Corps (chair) : Adoptez une activité sportive régulière et relativement intense et de courte durée. Les sages d'antan le disaient, l'homme est conçu pour avoir une activité physique intense et soutenue de 30 minutes à 1 heure quotidiennement pour rester en bonne santé. Là aussi pas la peine de lutter contre le naturel, nous sommes faits comme cela. Donc il faut vous y mettre : marche à pied, course à pied, natation, toute activité sera bénéfique. Pourquoi ne pas vous mettre par exemple à l'Aïkido. Art Martial de Paix, il ne prends pas en compte la notion de compétition et est pratiqué par beaucoup de femme qui revendiquent l'aspect « non violent » de cet Art Martial. L'Aïkido n'est pas un combat, c'est une « relation » entre deux pratiquants qui permet de ramener la paix lors d'un conflit plutôt que d'envenimer la situation initiale. Je vous conseille vivement cette activité pour être « Zen » …

Habitude pour l'Esprit ou l'Ame : Pratiquez la méditation pour apaiser votre agitation intérieure. L'homme moderne occidental, perçoit mal, pense mal et bien souvent agit par précipitation du fait de son agitation intérieure. Il s'agit donc par la méditation (qui n'est pas le seul moyen) de « pacifier » la pensée pour voir clair et être plus adapté et précis dans l'action. Libéré des entraves de notre intellect, notre esprit peut alors se consacrer aux choses pour lesquelles il a été conçu : calculer, créer, innover, faire le bien autour de soi et se faire du bien à soi… Pratiquez la méditation ou toute autre activité qui vous permet d'être en prise avec le réel, le présent. Et pas d'être en perpétuel décalage entre un passé qu'on ne peut changer et un futur qui est encore loin. Soyez présent au présent c'est peut être le plus précieux conseil pour être zen que je pouvais vous donner.

*Cet article participe à l'évènement Interblogueurs proposé par le Blog Habitudes Zen d'Olivier Roland.*
*Si cet article vous a plu ou si il vous a apporté, n'hésitez pas à voter ici.*

A bientôt,

***Fred***

# Les 3 habitudes les + importantes pour apprendre à être zen au quotidien.

Par **Brice** de **Sourire au stress**

Dans cet article, je vous donne les 3 activités à pratiquer au quotidien pour que la sérénité fasse partie de votre réalité.

**Vous y découvrirez notamment :**

Comment 10 minutes par jour peuvent enrichir votre vie à un point que vous n'êtes même pas encore capable d'imaginer.

L'élément qui vous manque si vous rentrez tard le soir et que vous êtes toujours débordé et je vous explique comment l'entretenir.

La différence entre une personne A (stressée et brouillonne) et une personne B, (zen, efficace et productive).

## Comment 10 minutes par jour peuvent vous apprendre à être zen à un point que vous n'êtes pas encore capable d'imaginer.

Si je vous demande de méditer 10 minutes par jour, je sais que vous allez très vite vous mettre à penser « Ho non, moi je n'ai pas le temps » ou alors « ho non, je ne veux pas me transformer en légume la méditation c'est juste pour les personnes calmes qui n'aiment pas travailler ».

*Si c'est ce que vous pensez alors je pourrais vous répondre en vous faisant une liste des bienfaits de la méditation.*

**La méditation peut mettre à votre disposition les ressources suivantes :**

La lucidité, la clarté (qui peut vous faire économiser des mois de travail acharné en ayant le courage de prendre une simple décision pour changer une situation inconfortable).

La confiance et l'énergie, car le calme et la vitalité fonctionnent ensemble, elles s'enrichissent l'une et l'autre et vous donnent plus d'assurance dans ce que vous faites.

La patience et la bienveillance (surtout envers vous-même) car si vous êtes du genre à vous juger en permanence, vous vous privez d'une énergie indispensable pour faire face aux situations qui ont besoin de vous là, tout de suite maintenant.

Mais comme je ne cherche pas à vous convaincre (bon, en fait, si, un peu quand même) je veux vous inviter à faire une expérience, ou plutôt à répondre à la question suivante.

© *Yanc*

**Pourquoi auriez-vous peur de vous asseoir 10 minutes ?**

Si vous réfléchissez à cette question, vous comprendrez que si vous ne pouvez pas vous asseoir c'est que vous avez peur de quelque chose et c'est avec cette peur que *vous pouvez commencer la méditation*.

Vous commencez par observer l'apparition de cette peur, son apogée et sa disparition comme un scientifique qui observe un phénomène curieux, une vague, une oscillation.

Il faut le prendre comme un jeu car, entre nous, si l'on n'est pas capable de s'asseoir 10 minutes c'est que nous avons peur d'admettre que nous nous créons une excuse pour rester occupés.

L'esprit occupé aime s'attacher à certaines activités qui n'apportent rien mais qui nourrissent cet attachement démesuré que vous avez pour votre propre identité.

*Les journées où je suis très en retard, je m'assois même 2 minutes par principe, pour me donner l'occasion d'observer cette résistance crée par mon esprit pour m'empêcher de l'apaiser.*

Comprenez bien que tout le monde peut **investir (oui c'est un investissement, en temps et en effort)** qui peut vous rapporter gros si vous êtes régulier.

Une fois que vous allez apprendre à développer cet état de paix intérieure, il sera de plus en plus facile pour vous d'y accéder au moment où vous en aurez besoin pour faire face, avec sagesse et intelligence aux problèmes de votre vie (conflits relationnels, retards dans un projet) etc.

## L'élément crucial qui vous fait défaut si vous rentrez tard le soir parce que vous êtes débordé au travail.

J'exagère le problème volontairement mais l'idée est la suivante : Certaines personnes (j'en faisais partie) sont **toujours débordées.**

Pensez-vous vraiment que les personnes sereines et efficaces n'ont pas de projets ou de grandes responsabilités ? N'imaginez-vous pas qu'il existe des personnes avec de plus grandes responsabilités que les vôtres et qu'elles les assument avec sérénité ?

*Pensez aux hommes politiques, aux chirurgiens, aux pilotes d'avion etc.*

Parfois, rien que d'y réfléchir, on se dit que certaines personnes doivent avoir un truc que

nous n'avons pas. Après tout, pourquoi ne serions-nous pas capables d'en faire autant ? Je ne suis pas médecin mais j'ai découvert un truc simple pour rester zen, finir mon travail à l'heure et ne pas travailler (en plus) chez moi le weekend.

*Cela s'appelle : « Une limite ».*

*© Braendan*

Attendez, je sais ce que vous pensez, vous pensez que le concept est simple et que vous l'avez déjà rencontré quelque part (dans un livre par exemple).

Oui mais si vous utilisez le pouvoir des limites d'un niveau très petit (comme mettre un compte à rebours au départ d'une tâche) jusqu'à vous autoriser 15 minutes de repos toutes les deux heures il va se passer quelque chose (sur le long terme).

Imaginez que vous soyez immortel, vous ne pourrez pas être heureux, vous serez débordé tout le temps.

Heureusement, la vie a une durée limitée, ce n'est pas une vision pessimiste de la vie, au contraire, c'est la dure loi de l'impermanence qui, si vous y réfléchissez, peut vous donner le courage de quitter votre lieu de travail à l'heure.

**Cela ne veut pas dire que vous devrez partir comme un voleur, vous pouvez aussi prévenir si avez du retard sur un projet ou si vous avez besoin d'un coup de main pour boucler un dossier en cours.**

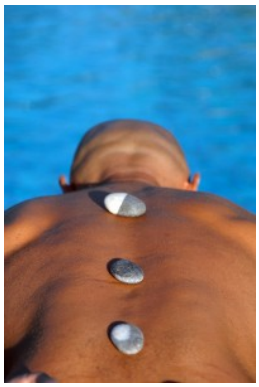
C'est la peur qu'à votre ego de faire face à la réalité qui peut-être à l'origine de nombreuses de vos souffrances.

Voilà pourquoi une bonne séance de méditation peut vous aider à mettre en place et respecter ces limites, dans la paix intérieure et pour le bien de votre patron, vous savez pourquoi ?

Parce que **le temps est une contrainte qui nous donne des ailes**, les contraintes vous obligent à prendre le courage de prendre des décisions parfois difficiles.

**Qu'est-ce qui vous empêche à l'heure actuelle de consacrer des efforts inutiles sur des tâches inutiles ?** Si vous ne vous fixez pas de limites, rien ne vous en empêche. Il est dur mais essentiel de recadrer chaque activité en permanence et de choisir LA priorité ultime.

Le plus difficile c'est de prendre cette décision de commencer à travailler sur cette tâche plutôt qu'une autre. L'idée c'est de « trouver » parmi toutes ces tâches, celle qui vous fera progresser à pas de géant vers votre objectif.



© *Swimnews*

Si vous êtes débordé dans un océan de tâches, donnez-leur un poids en temps (15minutes, 30minutes, 3heures) et prenez le courage de commencer par celle qui vous semble le plus appropriée.

Et oui, pas de recettes miracles, vous pourrez vous tromper et faire des erreurs mais au moins vous aurez développé une meilleure gestion du temps.

**Pour entretenir vos limites vous devez faire face à votre peur d'être en retard.** Si vous ne vous êtes pas assez bien organisé pour terminer à temps vos projets, vous ne devez pas vous en rendre malade car cela vous empêcherait de tirer une bonne leçon **afin de mieux recommencer.**

La peur du retard est similaire à la peur du rejet de l'abandon, vous avez peur de perdre votre emploi de perdre la face mais ce n'est qu'un travail n'oubliez pas, vous ne rendrez service à personne en sacrifiant vos nuits à votre travail.

Vous n'enrichirez personne non plus parce que vous ne serez plus attentif.

Une personne stressée, c'est une personne qui a plus de chance de produire de mauvais résultats, quelle que soit son activité. Si vous vous appliquez et que vous êtes serein malgré les perturbations extérieures alors vous serez récompensé par vos efforts.

## La différence ultime entre une personne stressée et une personne qui apprend à être zen et efficace.

Vous ne vous en doutez pas ? Allez, une petite idée ? Bon, imaginez que vous soyez débordé et stressé, de quoi avez-vous besoin pour retrouver confiance en vous et dans votre capacité à réaliser le travail qui vous est demandé ?

**C'est votre plan d'action qui vous donne confiance.**

Si vous n'avez pas de visibilité sur la charge de travail que vous avez, vous pouvez partir en dépression alors que le travail demandé peut parfois être réalisé beaucoup plus rapidement que prévu.

Avez-vous déjà eu peur du noir ? Vous savez bien que, lorsque vous avancez dans le noir à petits pas, avec cette peur en permanence de vous cogner partout, vous n'êtes pas très sur de vous.

Par contre, tout change lorsque vous vous apercevez en allumant la lumière du grand espace

qui se trouve devant vous.□Le plan c'est la lumière qui vous permet de voir consciencieusement le chemin à suivre pour traverser la pièce.

***Si vous ne prenez pas votre temps chaque soir ou chaque matin pour écrire votre plan du jour, vous ne risquez pas d'avancer sereinement vers vos objectifs.***

Ce qui risque d'arriver surtout c'est que vous fassiez du surplace et/ou que vous fassiez un détour et que vous perdiez du temps.

Bien sûr, il ne sert à rien de se projeter trop loin et de nourrir ce plan d'action pour vous donner une belle occupation, vous pouvez commencer par écrire la toute prochaine action, la faire puis recommencer par réfléchir à la toute prochaine action.

**Il n'y a pas de recette miracle, chacun doit se créer sa propre méthode.**

Parfois j'ai besoin d'avoir de la visibilité sur plusieurs semaines, parfois sur les prochaines heures. Ce qui compte, c'est de ne pas faire quelque chose qui n'est écrit nulle part. Arrêtez vous si c'est le cas, disciplinez vous à écrire ce que vous faîtes, c'est comme cela que vous deviendrez meilleur en planification.

*Ce billet concourt à l'évènement "3 astuces pour être zen au quotidien" qui est organisé par Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si cet article représentant ma participation vous a plu, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'aime cet article !*

# Les 3 habitudes zen des gens heureux

Par **David** de **j'ai décidé de …changer**

Depuis une dizaine d'année, la psychologie a connu sa révolution copernicienne et a opéré un virage à 360°. Elle a cessé de se concentrer uniquement sur les gens qui vont mal, pour se préoccuper davantage des gens qui vont bien. Pourquoi un tel revirement ? Pour découvrir comme les gens qui vont bien font pour aller bien. Ce fut la naissance de ce qu'on appelle aujourd'hui **la psychologie positive**.

Parmi les nombreuses découvertes de cette discipline nouvelle, voici 3 habitudes que les gens heureux ont, et qui peuvent vous aider à devenir plus zen.

## 1. Cultivez votre gratitude

© Web Buttons Inc – Fotolia.com

Différentes études montrent que les gens heureux sont davantage reconnaissants de la vie qu'ils mènent et de ce qui les entoure.

Le professeur **Robert Emmons** a démontré, aux travers de plusieurs études, les effets de la gratitude sur notre santé physique, sur notre bien-être psychologique, ainsi que sur nos relations avec les autres.

Les résultats de ses études sont étonnants : la gratitude participe au bien-être, et contribue à nous rendre plus heureux. Elle a une action sur l'estime de soi, sur le regard que nous portons sur autrui et sur le monde qui nous entoure. La gratitude contribue également à diminuer le stress et les émotions négatives.

**Comment fait-on pour cultiver sa gratitude?**

Pour cultiver la gratitude, le professeur **Robert Emmons** propose de tenir un « *journal de gratitude* » dans lequel on inscrit régulièrement les choses (généralement 5) pour lesquelles nous sommes reconnaissants.

D'après ses découvertes, la pratique d'un tel exercice, réalisé de façon quotidienne pendant quelques semaines, avait pour effet, notamment, un renforcement du système immunitaire, une baisse de la tension artérielle, une amélioration de la qualité du sommeil, une augmentation des émotions positives, un développement de l'optimisme, et une sensation

d'être plus heureux. De plus, les personnes qui pratiquaient cet exercice devenaient plus sociables et plus généreuses.

De son côté, **Chris Peterson**, professeur de psychologie à l'Université du Michigan, demande à ses étudiants d'écrire une « *lettre de gratitude* » à une personne qui a compté dans leur vie. Cet exercice de « *la lettre de gratitude* » procure à ses étudiants un grand bienfait et leur donne un sentiment de bien-être durable.

**Comment expliquer de tels effets ?**

Le professeur **Robert Emmons** formule 3 pistes principales :

- La gratitude nous focalise sur les aspects positifs de notre existence. Du coup, elle augmente notre satisfaction vis-à-vis de nos plaisirs habituels, ceux que l'on considère, par la force de l'habitude, comme acquis, et dont fatalement nous ne profitons plus à leur juste valeur. La gratitude a ainsi pour effet de redonner de la valeur à ces choses habituelles, et nous aide à mieux profiter du moment présent, à cultiver le fameux « *carpe diem* ».

- Le développement des émotions positives aide à lutter contre les émotions négatives et fait barrage aux épisodes dépressifs, ce qui augmente notre résistance au stress et diminue l'anxiété

- La gratitude augmente l'estime de soi, ce qui nous rend plus fort pour affronter les épreuves de la vie.

Allez, allez, on prend son stylo et on commence à écrire…..

## 2. Prenez soin de votre santé et faites de l'exercice physique

© Warren Goldswain – Fotolia.com

**Vous voulez que je me bouge c'est ça ?**

Les gens qui sont plus heureux prennent davantage soin d'eux-mêmes et de leur santé, qu'elle soit physique ou mentale.

Plusieurs études menées sur des personnes dépressives ont montré que la pratique régulière d'une activité physique améliore leur humeur de façon significative, tout autant qu'un antidépresseur. Et ce n'est pas tout… six mois plus tard, ces personnes qui continuent de

pratiquer l'exercice physique de façon régulière, ont moins de risque de rechuter que les autres.

**Et qu'est-ce que je peux en attendre du sport moi ?**

Dans son ouvrage Le muscle, le sport et la longévité, le Docteur **Christophe de Jaeger** nous livre les résultats d'une étude réalisée en 1986, à l'Université de Harvard, et regroupant plus de 17 000 étudiants. L'objectif de cette étude était de montrer qu'il existe un lien entre le niveau d'activité physique et la longévité.

« *Cette étude a montré que les hommes qui réalisaient l'équivalent de 30 à 45 minutes de marche rapide ou de 20 à 25 minutes de jogging par jour avaient un taux de mortalité de 33% plus faible que les étudiants qui étaient sédentaires. Lorsque l'on augmente à plus de 6 heures d'exercice physique par semaine, le risque d'une mort précoce chutait de presque 50%* ».

Mais ce n'est pas tout ! En plus de ses effets sur la santé physique, la longévité et la préservation de l'autonomie ; le sport a également une action importante sur le stress. En effet, l'exercice physique régulier va nous aider à gérer notre stress plus efficacement, à canaliser nos émotions négatives, et à booster notre estime de soi.

**Combien de fois dois-je faire du sport pour que ça fonctionne ?**

La plupart des études convergent vers une fréquence d'au moins 30 minutes, 3 fois par semaine.

C'est trop pour vous ? Pensez aux avantages ! Vous allez réduire votre risque de mortalité, réguler votre prise de poids, prévenir l'ostéoporose, les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, et vous allez également améliorer vos capacités cognitives.

Sachez tout de même que ces bénéfices seront perdus si vous arrêtez le sport !

Allez hop, c'est parti ! Une, deux, une, deux…….. (Demandez auparavant le feu vert à votre médecin !)

## 3. Vivez des émotions positives et partagez-les avec votre entourage.

© mangostock – Fotolia.com

**« Tu veux bien être mon ami ? »**

Les gens qui sont les plus heureux sont aussi ceux qui sont les plus entourés et qui tissent des liens forts avec leur entourage (qu'il soit familial, amical, professionnel, et même le voisinage…).

Ce tissu relationnel agit comme un tampon en cas de difficultés et crée un rempart contre la dépression. Les gens heureux passent donc beaucoup de temps avec leur famille et leurs amis.

**Et qu'est-ce qu'on va faire ensemble ?**

Les gens heureux ne vivent pas leur bonheur tout seul dans leur coin, ils partagent avec leur entourage tout ce qu'ils peuvent partager. Ils aiment vivre des expériences et des émotions communes. Par exemple, et vous en faites vous-même l'expérience : manger tout seul n'est pas la même chose que de partager son repas avec quelqu'un ; voir un film au cinéma, seul, n'est pas pareil que de vivre ce moment avec quelqu'un…. Les gens heureux partagent leurs plaisirs avec leur entourage.

C'est le moment de passer quelques coups de fil, non ?

**En résumé**

Alors, un stylo, une paire de basket et un téléphone : voici les 3 accessoires indispensables pour changer vos habitudes et devenir plus heureux ! Qu'attendez-vous ?

*Cet article a été écrit par David de J'ai décidé de Changer, à l'occasion de l'événement interblogueurs lancé par Habitudes Zen. Cet article vous a plu ?* ***Agissez et votez ici pour montrer votre gratitude !***

# Un petit article déconnecté pour prendre du recul!

Par **Samuel** de **Mon Budget Familial**

## L'attitude zen, c'est enfantin !

Qui ne s'est jamais imaginé retomber dans l'insouciance de son enfance? En matière de mode vie zen, nous ferions bien de nous inspirer des plus faibles d'entre nous !

### Heureux soient les rêveurs !

Ce titre vous laisse songeur ? Tant mieux car ce sont les rêveurs qui sont souvent les plus créatifs. Pourquoi ? Parce qu'ils prennent le recul nécessaire pour analyser les choses. Nombre de psychologues s'inquiètent ainsi de l'hyperactivité de nos enfants aujourd'hui. Nous, parents, voulons tellement le meilleur pour nos progénitures, que nous les gavons d'activités, en addition des programmes scolaires déjà surchargés. Résultat : plus assez de temps pour créer ou inventer. Alors que c'est quand un enfant commence à dire « je m'ennuie », qu'il va trouver les solutions, c'est-à-dire les jeux, les rêveries, les activités pour ne plus s'ennuyer ! Et donc être créatifs plutôt que consommateur passif.

Par ailleurs, d'aucun est souvent admiratif de grands auteurs ou autres artistes qui avaient la réputation de dormir quatre heures par nuit ! Pourtant, si vous n'êtes pas physiologiquement fait pour dormir si peu, rien ne vaut de dormir au mieux pour attaquer le lendemain dans les meilleures conditions ! Investissez dans le meilleur matelas qui soit, prenez une tisane, faites une séance de relaxation… Ce que vous voulez, mais faites tout pour passer une bonne nuit ! Et rêvez à votre bonheur !

### La première gorgée de bière

Ce titre emprunté à Philippe Delerm parlera à tous les buveurs de bière. Les autres pourront remplacer le mot « bière » par whiskey, lait ou jus d'orange ! Mais pensez au plaisir, alors que la soif vous tiraille, que la première gorgée vous procure. Elle n'a pas la même saveur que les suivantes, moins amère, plus désaltérante, aucune autre gorgée ne sera pareille à celle-ci. L'instant de cette gorgée est magique, vous en oubliez ce qui vous entoure, vous étreignez l'instant présent.

La vie est faite de menus plaisirs ! Regarder votre bébé s'émerveiller devant les choses les plus élémentaires de la vie ! Regardez-le éclater de rire en se regardant dans un miroir, regardez-le répondre à votre sourire, et demandez-vous à quel moment vous avez perdu cette faculté de profiter de ses petits plaisirs qui sont là, constamment autour de nous, et que l'on ne sait plus apprécier.

## Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup

« Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans appauvrir ceux qui le donnent. Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel… ». Ce poème bien connu est souvent oublié. Combien de fois avez-vous souri aujourd'hui ? Avez-vous une bonne raison de ne pas l'avoir fait ? Pensez-vous pouvoir vous en passer ? Souriez le matin en vous levant, et le soir en vous couchant ! Souriez dans votre voiture, au bureau, au téléphone. Souriez et la vie vous sourira en retour !

Ces quelques conseils vous paraissent naïfs ? Vous vous sentez honteux de les appliquer ? Rien ne vous oblige à en faire la publicité, mettez-les en pratique. Personne n'en saura rien jusqu'au jour où l'on finira bien par remarquer que vous êtes plus heureux qu'hier. A ce moment-là, vous ferez comme moi dans cet article, vous transmettrez ces conseils ! Mais si vous les oubliez, regardez simplement un enfant s'épanouir…

*Zenement* vôtre,

*Cet article participe à l'événement inter blogueurs : 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien du blog Habitudes Zen.*

*Vous pouvez voter pour cet article ici !*

# Zen attitude au quotidien

Par **Mony** de **Les survivants des maux tabous**

**_ZEN_ attitude universelle**

*Il est le seul à nous supporter toute notre vie de notre 1er jour au dernier !!!*

*C'est notre corps, offrons lui un peu de temps pour le préserver du stress quotidien !!*

**ZEN PARTOUT :**

La respiration : concentrez-vous le mieux possible pour vous recentrer sur vous-même. Forcez-vous (au début, après ça viendra tout seul) à prendre conscience de l'air que vous respirez et de ce que vous faites, ce qui permet pendant le temps de l'exercice d'une durée que vous aurez choisi, de mettre votre cerveau « en veille ». Prenez de grandes inspirations par le nez, en gonflant le ventre et expirez par la bouche, puis rejetez le maximum d'air toujours en vous concentrant sur le ventre essentiellement, ressentez bien la contraction qui se fait au niveau des abdominaux (essayez de rester contracté pendant quelques secondes sans forcer). Ce petit exercice vous permet non seulement de lâcher un maximum de tension et cerise sur le gâteau vous travaillez vos abdominaux.

Répétez-le plusieurs fois doucement et régulièrement.

Discret et facile, vous pourrez le faire à votre guise n'importe où, et n'importe quand.

**CHEZ VOUS :**

Aménagez-vous votre petit coin zen, (fauteuil confortable, bougies, encens, musiques relaxantes…….).

Faites une liste sur laquelle vous allez noter tout ce qui vous passe par la tête et qui vous procure le plus grand bien, ce qui vous permet de vous libérer totalement de toute tension.

Ne réfléchissez pas trop, notez vos idées en vrac, vous ferez le trie après.

Ensuite, une fois votre liste établie, faites le tri, prenez ce qui est le plus élevé positivement

pour vous en bien-être sur une échelle de 1 à 10.

Méditez pour retrouver votre sérénité, pour vous y aider, installez-vous confortablement et fixez une bougie que vous aurez placée pas trop loin devant vous, inconsciemment la flamme de la bougie vous apaise, comme quand vous regardez un feu de cheminée ce qui vous permet de pouvoir rentrer en méditation tranquillement.

Quand vous le pouvez apprenez à prendre votre temps.

Le rire est bénéfique pour la santé, le bien-être, et aide à lutter contre le stress.

Apprenez le lâcher-prise, permet de faire le deuil de certaines situations, de gérer plus facilement les émotions, et être mieux dans sa tête.

*Quelques petites idées* : Enregistrez vos musiques préférées, visionnez un film comique, écoutez un artiste comique, lisez quelques pages de votre bouquin préféré, votre revue préférée, votre émission, confectionnez-vous un dossier avec vos meilleurs souvenirs où des images découpées dans des magazines qui vous font rêver où vous font du bien, écrivez ou téléphonez aux personnes que vous n'avez pas eu le temps de contacter depuis un certain temps, faites des mots croisés, prenez un bain relaxant, écrivez votre journal personnel….etc….etc

**A L'EXTERIEUR :**

Les activités physiques font du bien au corps et à l'esprit, sans forcément parler de sport à outrance.

Rendez-vous à un endroit que vous appréciez particulièrement ou autour de chez vous.

La nature est très apaisante, elle nous refait prendre conscience, que notre terre est magnifique, nous offrant des vues magnifiques à toutes les saisons, elle nous réconcilie, avec tous nos sens, la vue, l'ouie, l'odorat.

Quelques activités gratuites et bénéfiques à tous les niveaux : la marche, le vélo.

**QUELQUES CONSEILS JOURNALIERS** :

- Constituez votre feuille ZEN personnelle et conservez-la sur vous tant que vous en avez besoin

- Diminuez votre consommation de café

- Ne vous levez pas à la dernière minute pour partir travailler

- Prenez du recul sur les situations qui vous occasionnent le plus de stress, et faites le point

- Apprenez à dire non

- Une fois par mois prévoyez une soirée rien que pour vous

N'essayez pas de chambouler vos habitudes du jour au lendemain, mais petit à petit, quelques minutes chaque jour et persévérez, persévérez, persévérez….

En vous souhaitant de trouver votre « zenattitudemania »

Avec tous les conseils et astuces qui vous sont donnés que ce soit dans cet article ou/et dans celui des autres, vous avez le choix entre rester stressé ou devenir zen.

*En effet, cet article participe à un évènement inter-blogueurs organisé par Habitudes Zen, vous aimez « ZEN attitude pour tous » votez pour lui : Cliquez ici pour voter pour cet article.*

# Les 3 habitudes indispensables pour être zen

Par **Philippe Langlois** de **Prendre en main sa vie**

Pour les gens qui me connaissent, ils savent que je suis de nature très zen. Je rédige donc cet article pour dévoiler les 3 secrets de cette zen attitude.
Ce sujet est plus que d'actualité avec la crise financière qui touche l'ensemble des pays de l'Europe dont la France, la montée des prix, le stress au travail…
Mais alors comment peut-on remédier à tout ce stress qui nous entoure pour retrouver le sourire et la plénitude intérieure.

Voici donc les conseils que je préconise pour retrouver le bonheur.

## Un Esprit Sain dans Un Corps Sain

Le sport a toujours été omniprésent dans ma vie ce qui contribue en partie à ma zen attitude. En effet, il n'y a rien de meilleur pour évacuer le stress ou les soucis de la journée qu'en se défoulant à corps perdu dans un sport.

Scientifiquement, il est prouvé que la pratique du sport produit des endorphines dans notre organisme. Cette endorphine a des bénéfiques effets tels que :

- Euphorie (sensation de bien être)
- Anxiolyse (anti stress)
- Antalgie (anti douleur)

Nous avons donc un cocktail détonnant avec la pratique du sport permettant à tout pratiquant de se sentir heureux, déstressé et en pleine forme. Mais pour obtenir ce résultat il faut maintenir l'effort pendant au minimum une demi-heure.

### *Mon Conseil :*

Je préconise la course à pied car cela ne demande que peu d'investissement (une bonne paire de chaussures) on peut le pratiquer partout et surtout quand on le veut. Pratiquez 2 à 3 séances par semaine entre 20 et 30 minutes et je vous promets que vous allez être accroc et retrouver le sourire.

# La méthode Coué

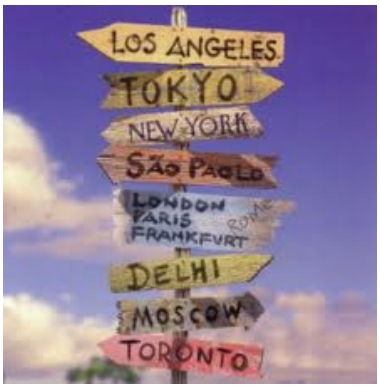
Tout le monde a plus ou moins entendu parler de la méthode d'Emile Coué, célèbre psychologue et précurseur de la pensée positive, fondée sur l'autosuggestion (peut être apparenté à l'effet Placebo).
Je ne vais pas faire un cours sur le conscient et l'inconscient (j'en suis incapable) mais lors de la lecture d'ouvrages sur le développement personnel, j'ai remarqué beaucoup de points communs.

En effet, l'ensemble de ces livres s'accorde à dire que toutes les ressources que nous souhaitons avoir pour atteindre nos rêves sont enfouies en nous. Et je me retrouve dans cela en ayant découvert des ressources insoupçonnées sans même avoir lu ces livres mais en me persuadant de ma réussite (voir mon article sur devenir un homme de fer).

## *Mon Conseil :*

Un peu comme la méthode d'Emile Coué qui consiste à se répéter 20 fois matin et soir : "tous les jours, à tous point de vue, je vais de mieux en mieux", vous devez vous persuader que vous êtes heureux. Soyez positif malgré les tracas de la vie et bienveillant envers vous-même.

# Le Voyage




Je ne connais pas meilleur remède pour rompre avec son quotidien et retrouver un état de plénitude. Ce voyage peut être interne comme autour de la planète.

On peut tout à fait voyager de manière interne en s'isolant dans un endroit au calme, fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. C'est une des manières de se relaxer mais la vôtre peut être en écoutant de la musique, en lisant un livre… Votre esprit se libère alors des contraintes de la journée écoulée.

Le voyage peut être simplement de traverser la rue pour aller voir un ami, partir pour la ville voisine voir la famille, le pays voisin pour découvrir une culture ou bien voyager autour du monde pour se découvrir…

## *Mon Conseil :*

N'hésitez surtout pas à vous évader mentalement ou bien d'aller voir vos amis et familles pour se ressourcer. Vous rechargerez les batteries qui vous permettront d'affronter le jour suivant avec plus d'entrain.

*Cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par le blog Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si vous avez aimé cet article, vous êtes libre de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !*

# Antistress : 3 habitudes à acquérir pour être zen

Par **Gonzague** de **Retour à l'Unité, au Tout**

Pour beaucoup d'entre nous, la vie semble être une source permanente de soucis, de tracas et de contrariété. Aussi, afin de vous aider, j'aimerais partager avec vous ma méthode **antistress** grâce à **3 habitudes à acquérir pour être et rester zen au quotidien.**

Dans le domaine de l'antistress, ce ne sont pas les moyens et méthodes qui manquent. Toutes ont leur intérêt et couvrent divers aspects parfois complémentaires.

Certaines vont concerner davantage le domaine physique que ce soit au travers de la pratique d'une discipline impliquant le corps (relaxation, yoga, pratique d'un sport) ou que ce soit en compensant les manques de l'organisme (compléments alimentaires, apports en minéraux ou oligoéléments).

D'autres vont toucher davantage à l'aspect émotionnel des choses notamment par l'intermédiaire de la thérapie avec les fleurs de Bach par exemple.

Si ces méthodes sont intéressantes et parfois nécessaires, ce n'est pas de cela que je vais m'entretenir avec vous. Ce que je désire vous communiquer et que je pratique avec succès depuis maintenant plus de vingt ans concerne plutôt ce qu'on pourrait appeler « la guérison des attitudes. »

Aussi, entrons dès à présent dans le vif du sujet et découvrons ces astuces.

## *Antistress : 3 habitudes à acquérir pour être zen au quotidien*

### Dédramatisez les choses

C'est un travers de l'être humain en général : nous aimons le drame. Et comme nous aimons cela, la vie nous reflète des drames en permanence. Alors, bien sûr il y a de gros drames qui nous touchent individuellement ou collectivement, mais il y a également plein de minis drames que nous pouvons apprendre à désamorcer pour pouvoir être plus serein.

Combien de fois vous êtes-vous pourri la vie parce que votre patron, vos collègues, ou votre conjoint vous ont froissé ou rembarré ?

Vous vous êtes cru responsable de leurs états d'âme alors que tout simplement ils s'étaient levés du mauvais pied. Peut-être qu'ils avaient reçu une mauvaise nouvelle ! Ou encore étaient-ils bloqués dans leur propre système réactif ?

Ce n'était pas vous qui étiez à l'origine de leur problème, mais vous avez peut-être servi d'exutoire à leurs débordements émotionnels.

Aussi, lorsqu'une autre fois cela se produira, dédramatisez les choses et ne vous croyez pas personnellement visé, ni coupable !

Apprenez à dédramatiser des petites situations et progressivement vous en viendrez à pouvoir dédramatiser de plus gros problèmes, jusqu'à ne plus en être affecté.

### Ayez de la gratitude

Vous allez me dire, comment est-ce que le fait d'être dans la gratitude va me permettre d'être zen ?

Eh bien, la gratitude est une tournure d'esprit totalement positive qui ouvre de nouvelles perspectives à l'opposé de l'esprit chagrin qui se plaint de son sort en permanence.

On ne s'en rend même plus compte tellement on prend les choses comme allant de soi et pourtant nous vivons une période riche. Nous vivons dans l'abondance et nous n'en avons même pas conscience. Il n'est pas question ici de faire l'autruche et de vivre au pays des bisounours, mais de prendre conscience des richesses qui sont déjà à notre portée.

Nous avons la chance de vivre dans un pays privilégié ou bon nombre de citoyens du monde voudraient vivre. Le système est ce qu'il est, mais nous avons des services sociaux et de soins que certains nous envient. Si l'on perd son emploi, on ne se retrouve pas sans rien du jour au lendemain.

Soyons reconnaissants de tout ce que nous avons déjà plutôt que de nous plaindre de ce que nous n'avons pas. Il y a des centaines de raisons d'avoir de la gratitude chaque jour. Que ce soit d'être vivant, en bonne santé, de vivre dans un endroit agréable, d'avoir des amis sur qui on peut compter, d'avoir un conjoint ou partenaire qui embellit nos vies et nous fait grandir !

On ne s'en rend même plus compte tellement cela va de soi, mais avoir l'eau courante chez soi est source de gratitude. Regardez simplement lorsque vous êtes privé d'eau suite à une panne ou autre et qu'il vous faut aller la chercher ailleurs ! Pensez à tous ceux qui de par le monde n'ont pas accès à l'eau potable. Ne croyez-vous pas que c'est une richesse de l'avoir en tournant un simple robinet ?

Prenez cette habitude chaque jour d'être dans la gratitude. Faites cela comme un jeu et vous verrez comment cela génère plus de paix et de joie.

**Soyez assuré que votre paix est indépendante des évènements ou des autres**

Ici je vous entends déjà réagir : comment puis-je être zen alors que j'ai perdu mon emploi, que ma fille a des soucis ou que la crise est présente partout ?

En fait, ce n'est pas tant l'évènement en lui-même, mais la façon dont on y répond qui va être source de paix ou de détresse. Pourquoi face à un même évènement certains s'en sortent-ils, alors que d'autres sombrent ? C'est bien parce qu'ils y apportent une réponse différente.

Dans les années 80, j'avais étudié un livre du docteur Gérald JAMPOLSKY qui s'appelait « Donner c'est recevoir » et avec lequel j'ai beaucoup travaillé. Dans ce petit livre, ce psychiatre américain relatait son expérience de la pratique de principes spirituels issus du livre « un cours en miracles ».

Sous différentes formes les leçons du livre « donner c'est recevoir » ramenaient au principe suivant :

***Ma paix ne peut venir que de moi-même, elle ne peut pas venir d'ailleurs***

Et pour en avoir fait l'expérience, je peux vous dire que cela est vrai. Je ne vous demande pas de me croire sur parole, mais de le pratiquer. Aussi, la prochaine fois que vous serez dans une situation conflictuelle ou de stress, répétez-vous cette phrase à plusieurs reprises, que ce soit mentalement ou à haute voix. Progressivement, vous sortirez du drame, pour vous installer dans une paix véritable.

## Ces 3 habitudes à acquérir pour être et rester zen au quotidien sont une véritable arme antistress

Prenez l'engagement d'introduire ces nouveaux principes dans votre vie, et surtout soyez patient et indulgent avec vous-même pendant que vous les mettez en place. Ce sont de nouveaux réflexes à acquérir et il est fort probable que vous retombiez parfois dans vos anciennes façons de réagir, mais progressivement vous instaurerez une nouvelle manière de répondre aux évènements qui vous ramènera à l'état de paix.

J'aime les livres, ils font partie de ma vie et beaucoup m'ont enseigné et notamment dans ce domaine de la paix intérieure.

J'ai cité « donner c'est recevoir » du docteur JAMPOLSKY, mais dans le même style, il y a « les 4 accords toltèques » de Don Miguel RUIZ, qui est également une grande source d'enseignements.

Enfin, dans un style plus romancé, mais tout aussi riche, j'aime beaucoup : « le guerrier pacifique » de Dan MILMAN, « la prophétie des Andes » de James REDFIELD, « le messie récalcitrant » de Richard BACH et le tout récent ***« Poussière d'étoiles. Mémoires de galactiques »***d'Évelyne CAVALLERO. Tous ces livres permettent de s'enrichir intérieurement tout en se divertissant.

*Voilà pour cet article un peu plus long que d'ordinaire et qui participe à un évènement interblogueur organisé par le blog Habitudes Zen .*

*N'hésitez pas à Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu .*

Cordialement

Gonzague

# Mes trois conseils pour être zen au quotidien

Par **Alexandre Dobrojevic** de **Conseils-by-Alexandre.com**

Bonjour, je me présente : je m'appelle Alexandre Dobrojevic et je suis l'auteur du blog

www.conseils-by-alexandre.com je participe à l'évènement d'Olivier, car ce sujet m'intéresse particulièrement.

**Les nouvelles qui détruisent nos vies**

Rester zen aujourd'hui c'est tout un art de vivre. La majorité des gens en 2012 sont stressés et ne sont tout simplement pas contents de leurs vies. Pourquoi cet événement nous arrive-t-il, nous la majorité des humains sur cette terre.

Quand on voit ce qu'il se passe à la télévision, la radio, les journaux chaque jour, toutes les mauvaises nouvelles ont à le « privilège » d'assister parfois sans se rendre compte il y à de quoi être dépressif !

La misère, la peur de perdre son emploi, les collègues qui tirent constamment la couverture à eux, la crise financière mondiale, **franchement** notre monde d'aujourd'hui est un vrai désastre, bon j'arrête avec tout ça.

**Mes trois habitudes pour être ZEN au quotidien**

Première habitude

Pour rester serein tous les jours je me suis fixé quelques règles importantes. Pour éviter de m'énerver pour de petites choses qui sont très souvent peu importantes et ne valent pas la peine j'utilise une technique particulière qui fonctionne très bien chez la majorité des gens et

depuis que j'utilise ma vie est devenue bien meilleure, cette technique s'appelle la technique de l'ancrage.

La technique de l'ancrage nous permet de nous mettre dans un état souhaité en une seconde à peine.

Pour que cela fonctionne vous devez penser à un moment dans votre vie dans lequel vous étiez heureux et fier d'avoir réussi quelque chose d'important, cela peut être le jour de votre mariage, la naissance de votre enfant, la réussite de votre examen scolaire et au moment ou vous êtes au plus haut dans votre gratitude vous faites un geste qui sera propre à vous et vous allez faire un ancrage.

Cela ne marchera peut être pas du premier coup, mais il faut insister, répéter pendant plusieurs jours de suite, l'idéal serait de le faire le matin tôt avant même de partir travailler quant vous êtes frais.

Vous allez voir la puissance de cette technique enseignée par un grand coach en développement personnel Antony Robbins.

Ma vie a radicalement changé depuis que j'utilise cette technique puissante que j'ai découverte dans son livre « Le Pouvoir illimité » qui est un best-seller vendu à des millions d'exemplaires à travers le monde.

Je vous conseille très chaleureusement de lire ce livre si vous l'avez pas déjà fait qui va je suis sur vous apporter beaucoup de bonnes choses dans la vie de tous les jours.

Deuxième habitude

Ma deuxième habitude que je trouve très importante également pour rester zen au quotidien quand je vois que quelque chose ne va pas comme je souhaite est d'écouter un bon morceau de musique préféré, cela me permet de recharger des batteries. Tout le monde à une musique préféré qui nous rappelle de beaux souvenirs du passé.

Ma technique me permet de me mettre en bon chemin en écoutant ma musique, car rien qu'en rappeler de bons moments associés à cette musique cela me donne un coup de pied aux fesses et c'est réparti. Je vous conseille donc de privilégier cette technique puisqu'elle fonctionne très bien chez la plupart des gens.

Troisième Habitude

Voici la troisième technique que j'utilise pour rester zen au quotidien, et que vous aussi vous pouvez l'adopter. De nombreuses études scientifiques ont démontré que faire du sport régulièrement nous aide à évacuer le stress de tous les jours.

C'est pour cela que je fais du sport régulièrement au minimum trois fois par semaine pour me sentir à l'aise et être en bonne santé. Par ce principe tout simple, on peut évacuer tout le stress accumulé de la journée en une heure seulement. Je fais plus du fitness la période d'hiver et

plus la course à pied les beaux jours. Depuis que j'utilise cette technique, mes jours sont bien meilleurs.

Je vous souhaite plein de succès dans votre vie ! Dites-moi quelle vie vous voulez vivre dans les 5 prochaines années?

*Ce billet concourt à l'évènement "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" qui est animé par le blog* Habitudes Zen *. Si vous avez apprécié cet article, vous pouvez cliquer sur ce lien :* j'ai aimé cet article *!*

# 3 HABITUDES POUR PROMENER MON CHIEN DANS LA ZEN ATTITUDE

Par **Thierry Lorgeoux & Stéphanie Claverie** de **« De l'Homme à l'Animal »**

La promenade est un moment incontournable de la vie d'un chien et de son compagnon à deux pattes, que nous nommerons « maître » dans la suite de cet article pour des raisons de commodité et de convention universelle, bien que je trouve ce terme très laid : le mot « maître » possède une connotation d'inégalité et de domination d'un être inférieur, ce qui n'est pas ma vision de la relation entre un humain et un animal. Mais ceci est un autre sujet ! Revenons à notre balade. Que le chien vive en appartement ou dans un jardin, il a besoin de sortir pour entretenir des contacts sociaux avec ses congénères (marquages, jeux et tout plein d'autres choses qui échappent à nos sens humains sous-développés !) et également pour libérer son énergie. Sortir est loin de se réduire à faire mécaniquement ses besoins, comme c'est malheureusement le cas pour de nombreux chiens.

En faisant une généralisation consciente, la promenade est toujours une grande joie pour le chien, joie souvent démontrée dans l'exubérance, à grands renforts de gémissements, d'aboiements, voire de hurlements (si si, je vous assure, ceux qui vivent avec un canidé nordique comme par exemple – vraiment au hasard… – un husky, me comprendront !), de sauts de cabri, de courses effrénées entre vous et la porte, la porte et vous, etc. Bref, le chien, cet être doté de la précieuse capacité de vivre pleinement le présent, démontre et savoure avec délectation cet instant de bonheur intense. Quant au maître, cet être doté de la capacité à se faire de si jolis nœuds au cerveau à partir de rien… et bien, il ne vit pas la situation – si simple en apparence – aussi sereinement. Sortir le chien à l'extérieur de son lieu de vie est souvent un moment détesté, redouté, repoussé ou délégué et ce pour différentes raisons.

Premièrement, la flemme… ben oui quoi, fait froid, fait nuit, il pleut, je suis crevé, j'ai le nez qui coule, j'ai mal au dos, etc. Mais Médor se fiche éperdument de la météo et de nos petit bobos et états d'âme, toutes ces bonnes raisons invoquées pour ne pas sortir : quelle que soit la saison, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, qu'il fasse nuit plus tôt, etc. il a besoin de sa balade !

Ensuite, il y a le manque de temps. J'ai des journées de dingues au boulot, et puis il y a les devoirs des enfants, les courses à faire, le repas à préparer, ce satané robinet qui fuit toujours que je dois réparer… et puis, j'aimerais bien voir si j'ai eu des messages sur Facebook…

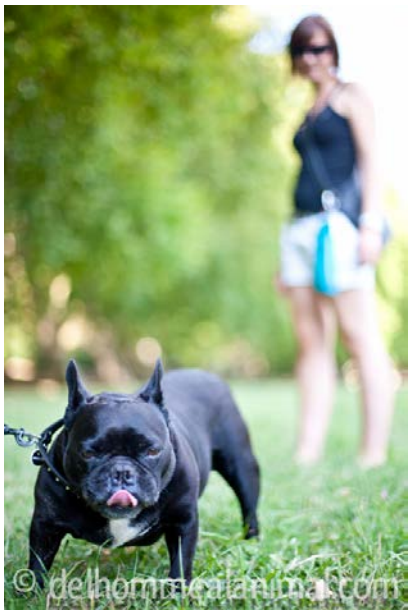
Enfin, et c'est un gros morceau, il y a la peur. Des rencontres : avec d'autres chiens ou avec d'autres humains ou les deux. Et si cela se passait mal, si mon chien se battait, s'il se faisait mordre, ou bien s'il mordait quelqu'un, on ne sait jamais. La peur de perdre son animal aussi : si jamais il s'échappait, il pourrait causer des dégâts, des accidents, voire même se faire écraser, empoisonner, etc. la liste des dangers est infinie, tous les scénarios sont imaginables quand la panique gagne le cerveau humain !

Et bien souvent, c'est un mélange complexe de tout cela qui vient se bousculer à notre portillon au moment fatidique de la sortie : je suis fatigué, et puis j'ai le cerveau trop encombré par mes soucis, je pense à tout ce que je dois encore faire avant de retrouver mon lit ce soir, et puis il y a ce gros chien là-bas, j'ai toujours peur qu'il ne soit pas attaché et qu'il nous attaque… blablabla…

STOP !!! Il est urgent d'expérimenter la zen attitude !

Si je parle aussi bien de tous ces tourments, chers lecteurs, c'est qu'ils ont été vécus, eh oui… Puis un jour, en observant le bonheur simple de mon chien lors de ces sorties quotidiennes que je considérais comme des devoirs à exécuter, la mine grise et renfrognée, j'ai eu un déclic et j'ai décidé de changer tout cela. De transformer ces corvées en moments de détente bénéfiques appréciés et partagés avec mon chien.

Voici les trois habitudes que j'ai adoptées pour promener mon chien dans la zen attitude et que je souhaite vous faire partager aujourd'hui.




## *1 – Etre dans le présent*

Dans notre société de compétition, toujours en attente de résultat, nous naviguons sans cesse entre les temps (futur, présent, passé) sans jamais vivre pleinement l'instant présent. Cela a pour conséquence de nous couper de notre chien pendant la balade : nos pensées errent et nous ne sommes pas avec notre animal. La question est : comment puis-je être dans le présent alors que j'ai tant de choses à faire et à penser ?

Pour commencer, un conseil pragmatique de base : laissez votre téléphone portable à la maison ou si vous préférez le garder, éteignez-le. Ensuite, pendant le temps consacré à la sortie, laissez vos problèmes à la maison : soyez rassuré, ils seront toujours là à votre retour ! Et peut-être même que vous les verrez avec plus de recul. Vous devez avoir l'esprit libre et disponible durant la promenade avec votre chien. C'est un moment privilégié où vous allez développer une confiance mutuelle avec votre animal en lui parlant, en lui offrant des caresses, en jouant avec lui. Quels que soient la durée, le lieu, le contexte, il ne tient qu'à vous de faire de cette sortie un moment de lâcher-prise et de partage avec votre chien.

## Coaching

Pour être dans le présent, voici un petit exercice à effectuer avant de partir. Choisissez un endroit calme (petit conseil : évitez de faire cela après avoir donné à votre chien les signes de départ en balade – du genre prendre la laisse en main – car la joie débordante qu'il peut alors manifester – nous l'avons déjà évoquée – n'est pas spécialement propice à la concentration !). Tenez-vous debout, les pieds écartés au moins de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis, les bras le long du corps, les épaules basses, légèrement en arrière et détendues, le menton un peu rentré. Trouvez votre confort dans cette position. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez. Ancrez bien vos deux pieds sur le sol et respirez profondément avec votre ventre. Concentrez-vous sur le mouvement de l'air dans votre corps. A chaque

inspiration, faites le plein de calme et de positif, à chaque expiration, envoyez loin de vous vos soucis et toutes les pensées négatives qui vous polluent. Paisiblement, votre souffle vous ramène et vous ancre, ici et maintenant.

## *2 – Faire confiance à son chien et s'adapter dans l'instant*

Tout d'abord, qui parle mieux le langage canin que votre chien ? Sûrement pas vous ! Pour lui, c'est sa langue maternelle, vous pouvez lui faire confiance, il saura se faire comprendre de ses congénères. Regardez-le comme un individu social et non tel un monstre sanguinaire imprévisible qui ne connaît aucune règle de savoir-vivre. Maintenant que vous êtes bien ancré dans le présent, ici et maintenant avec votre chien, observez-le avec toute votre attention. Ses attitudes vous donnent de précieuses informations sur son humeur et sur l'environnement. L'orientation de ses oreilles, la position de sa queue, toutes ses mimiques vous permettent de voir comment votre chien interagit avec ses congénères et avec les humains. Faites-lui confiance, il est le mieux placé pour vous dire à sa manière ce qui est en train de se passer dans un contexte donné. Ainsi vous êtes pleinement en mesure d'adopter un comportement adapté à cette situation. Grâce à vos observations, vous saurez comment intervenir (ou pas !) dans l'instant présent, sans avoir pour autant anticipé un problème.

### Coaching

Pour apprendre à faire confiance à votre chien, développez votre sens de l'observation. Mais attention à vous placer en position d'observateur le plus neutre possible (notion illusoire si l'on se réfère à la physique quantique qui nous apprend que tout observateur modifie la situation observée… mais bon, ceci est une autre histoire. Ici, considérons que nous pouvons atteindre une neutralité suffisante). Lâchez prise… Si vous connaissez déjà bien votre chien, son tempérament, son histoire, développez l'observateur qui est en vous et apprenez plus finement encore ses habitudes, ses comportements, dans les diverses situations de vie, comme par exemple lors de rencontres avec ses congénères, et reconnaissez ses attitudes. Dans le cas où le chien vient d'arriver dans votre famille, prenez le temps d'apprendre à le découvrir en l'observant dans sa vie quotidienne ainsi que lors des interactions que vous allez créer avec lui. Passez du temps à jouer avec lui, à le brosser, à le caresser. Une relation construite sur de solides et saines bases, ainsi que la connaissance de votre animal, vous permettront de lui accorder toute votre confiance lors des sorties.

## *3 – Etre détendu et calme*

Le meilleur moyen de faire survenir un problème… c'est de l'anticiper ! C'est très fréquemment le cas lorsque les maîtres durcissent la tension sur la laisse de leur chien à la vue d'un autre animal, même paisible, même situé à plusieurs centaines de mètres. Le chien va percevoir cette tension, aussi infime soit-elle, et va se mettre en état d'alerte. Votre anxiété va se transmettre à votre animal et l'encourager à adopter des comportements de méfiance ou d'agressivité qui peuvent faire peur aux personnes que vous allez rencontrer, qui vont à leur tour transmettre ces émotions inadaptées à leurs chiens. C'est alors la boucle infernale qui s'autoalimente et qui peut conduire à l'événement redouté, créé de toutes pièces par le cerveau humain. Vos émotions sont captées par votre chien, il est constamment à l'écoute de vos ressentis. Dans le cas où vous êtes détendu(e), votre chien évaluera la situation comme amicale et aura un comportement identique au vôtre.

### Coaching

Voici un exercice de visualisation très intéressant pour aborder les promenades avec sérénité. Au cours d'une promenade, imaginez une rencontre avec d'autres chiens et des propriétaires heureux de voir leurs chiens s'amuser avec le vôtre. Vous êtes bien, détendu(e), calme et serein(e). C'est un moment de partage chaleureux et paisible et vous continuez votre chemin avec cette belle expérience en tête. Effectuez cette visualisation avant votre promenade. Vous pouvez aussi répéter cet exercice le soir avant de vous coucher. Car la nuit notre inconscient travaille pour notre bien…

Au moment de la balade, si malgré cette préparation vous sentez remonter de vieux démons qui déclenchent une bouffée de stress, n'attendez pas d'être submergé par elle et pensez à cette fonction vitale merveilleuse et pourtant si souvent négligée : votre respiration. Adoptez une respiration ample et profonde, qui part du ventre. Sentez peu à peu votre mental s'apaiser, votre respiration et votre rythme cardiaque se ralentir. Décrispez vos bras, et si votre chien est en laisse, gardez-la souple et arrondie. La laisse n'est qu'une simple sécurité, une convention sociale entre vous et votre animal pour vous insérer sereinement dans le monde des humains et ses dangers modernes. Ainsi, la tension va redescendre et la situation s'apaiser immédiatement.

Ces trois habitudes zen vont transformer les promenades avec votre compagnon à quatre pattes en vraies séances de bien-être desquelles vous rentrerez tous deux heureux et… impatients d'y retourner ! Faites-en l'expérience dès à présent, votre quotidien gagnera en sérénité et votre chien vous en remerciera à l'infini !

Bonne promenade à tous !

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien", organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen. Le but est de faire partager au plus grand nombre de lecteurs des astuces pour adopter la zen attitude dans tous les domaines de la vie quotidienne. Alors, si cet article vous a plu, cliquez ici pour voter pour lui !*

# Mes 3 manières de rester zen malgré la sclérose en plaques

Par **Chrystèle Bourély** de **Nuit Sans Stress**

Comme tout le monde le sait, de nos jours, les occasions de « stresser » ne manquent pas.

Chez certaines personnes, le « mauvais stress » peut avoir pour effet de rendre malade.

Il a été démontré, par exemple, que le stress est un facteur favorisant la survenue des « poussées » de sclérose en plaques (« SEP »), une maladie auto-immune et dégénérative. Une « poussée de SEP » est la survenue imprévisible de troubles, dont la nature dépend de la localisation dans le cerveau ou la moelle épinière de l'atteinte, par son propre système immunitaire, de la gaine protectrice des fibres nerveuses : troubles visuels, troubles de la sensibilité, troubles urinaires, paralysie d'un membre, etc..

Quand on sait que dans cette pathologie, les seuls traitements disponibles sont proposés sous la forme d'injections, j'en viens parfois à me demander quel est le stress le plus difficile à parvenir à gérer : celui qui est commun à toute personne vivant dans une société industrialisée, ou bien celui d'avoir à vivre avec une maladie incurable.

Au vu de la puissance de l'auto-injecteur utilisé pour l'administration journalière de mes injections (mon « auto-karcher »), qui ne stresserait pas à l'approche de l'heure de la piqûre ?

Laissez-moi vous expliquer comment je parviens à gérer ce « stress chronique » au quotidien.

- En premier lieu, il s'agit, chaque jour, de m'accorder une « pause détente », pendant laquelle j'essaie d'oublier tous les soucis.

Ayant réalisé les bienfaits apportés par les massages bien-être, j'ai décidé de m'y intéresser de

plus près, en suivant une initiation aux massages californiens et Tuina, ainsi qu'à la réflexologie plantaire.

En mars 2012, j'ai créé un blog destiné à apporter des solutions aux problèmes de stress et d'insomnies. Depuis peu, j'ai décidé d'élargir le domaine de ce blog, en proposant aux membres de ma liste d'expérimenter avec moi la pratique de différentes « médecines douces ». Vu le nombre de livres et de DVD achetés que je m'engage à visionner, je prends pleinement conscience de l'ambition d'un tel projet. Mon défi personnel est de produire toute une série d'articles et de podcasts audio et vidéo sur des sujets tels que l'auto-massage (do in), la réflexologie plantaire et palmaire, le yoga, l'hypnose, etc.

Un projet ambitieux, qui me tient réellement à cœur, et qui – vu la nature inédite du concept – devrait se révéler être très utile pour tous.

- Bloguer me permet de pouvoir interagir avec d'autres internautes et de commenter sur d'autres blogs.

Témoigner, échanger, partager avec d'autres personnes représente une aide précieuse pour toutes les personnes qui vivent souvent leur maladie dans un profond isolement.

Sentir une écoute bienveillante de la part des autres « SEPiens » et « SEPiennes » aide à mieux vivre avec la maladie. Par nos échanges on se sent réellement utile, notamment lorsqu'il s'agit de répondre aux questions de personnes qui viennent d'apprendre la mauvaise nouvelle. En bref, Internet apporte un réel réconfort, qui ne peut être que positif pour satisfaire notre « soif de zenitude ».

- Utiliser la vidéo pour témoigner sur mon blog est un moyen d'expression qui me permet de m'autoriser à « lâcher prise ».

Cela m'aide à diminuer mon taux de stress et à dédramatiser ce que je vis. C'est ainsi que sont nées mes premières vidéos d'improvisations humoristiques, qui portaient notamment sur des consultations médicales mal vécues, avec des médecins pas toujours très humains ni très à l'écoute.

A ma grande surprise, en 2010, l'une de mes vidéos m'a propulsée jusqu'à TF1, afin d'y recevoir la mention spéciale du jury, présidé par Claire Chazal, pour ma participation au concours de vidéos « SEPasduciné ».

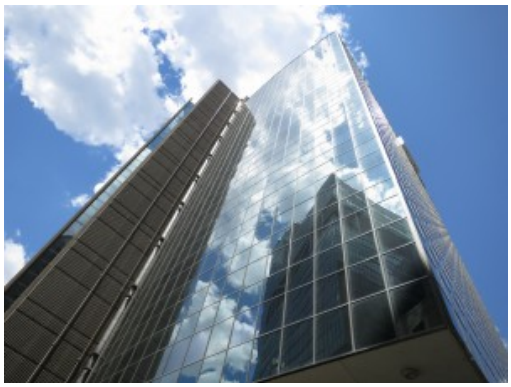
Vivre, au jour le jour, avec une maladie sournoise et potentiellement évolutive, exige

nécessairement d'apprendre à développer de bonnes habitudes Zen !

*Cet article concourt à l'évènement Zen "3 astuces pour être zen au quotidien" animé par Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si vous avez aimé ce billet, vous pouvez cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !*

# 3 habitudes pour être zen au quotidien quand on a un boulot qu'on quitterait direct si l'on gagnait à l'Euro Millions !

Par **Edwige** de **Sobientre**



Vous l'aurez compris, dans cet article, je parle des boulots *(en général salarié)* qui ne sont ni trop chiants, ni trop intéressants ou plutôt intéressants mais trop stressants. On y va parce que ça paye les factures, ce sont des boulots dits « alimentaires ». Et régulièrement, le loto ou autre jeu de hasard sont l'occasion de rêver au jour où, sans regret aucun, vous diriez adieu à votre patron !
Peu importe comment et pourquoi nous sommes actuellement dans cette situation. **Aujourd'hui, maintenant, dans l'instant présent, le plus important c'est d'être zen au quotidien.**

Voici 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien dans ce contexte :

## 1 / Œuvrer chaque jour pour son projet futur

**C'est la base.** Ne pas cultiver la frustration en stagnant dans l'inaction. Si vous ressassez tous les jours et que vous vous traînez tous les jours, il vous sera impossible d'être zen. Votre impression de sacrifice permanent ne permettra pas à votre esprit d'être serein.

**Il est certain que si vous vous intéressez au bien-être et au développement personnel, vous avez pour objectif d'évoluer et de vous diriger vers un quotidien plus en phase avec vous-même.**

Alors si vous ne voulez pas ou vous ne pouvez pas tout plaquer tout de suite, vous pouvez tout de même **être zen durant cette période de transition**. Et la meilleure façon pour le faire est de chaque jour œuvrer pour son futur projet.
Planifiez les étapes nécessaires à la réalisation de vos objectifs, traduisez les en listes de petites actions que vous pourrez accomplir quotidiennement. Même quand vous n'avez pas le temps, prenez-le (même au boulot, si vous en avez la possibilité) et réalisez au moins une petite action par jour.

**Agir tous les jours pour atteindre vos objectifs vous aidera mécaniquement à les atteindre, mais surtout à rester zen**. Vous serez dans une autre dynamique, davantage focalisé sur vos projets. Vous vivrez vraiment votre quotidien comme une période nécessaire de transition et plus comme une contrainte.
**La visualisation de la réussite** de vos projets peut et doit faire partie de ces petites actions quotidiennes qui vous connecteront avec la sérénité d'être sur votre voie.

## 2 / Prendre les choses au second degré (voir au 15ème !)

Une bonne habitude à prendre pour être zen quoiqu'il arrive à votre travail est de prendre les choses au second degré.

Quand votre supérieur pète les plombs en faisant une scène, quand vous avez au téléphone une collègue complètement à côté de ses pompes, ou quand vous avez fait une belle gourde…, stresser ne vous apportera rien de positif. Alors que **tourner la situation à la dérision et en rire (intérieurement si nécessaire) va vous apporter une grande bouffée de décompression et de bien-être.**

Ne ratez pas une occasion de vous amuser de la situation. Aussi difficile soit-elle en apparence, **entraînez-vous à porter un autre regard**. Vous verrez que toutes les situations peuvent être appréhendées plus légèrement.

Et s'il y a bien un endroit où vous pouvez rencontrer des situations (et des réactions) plus invraisemblables les unes que les autres, c'est bien au boulot !

## 3 / Profiter de tous les avantages

Si ces moments de décompression vont vous apportez beaucoup psychologiquement, votre boulot vous procure sûrement beaucoup d'autres avantages.

**Trouver, se rappeler et profiter des avantages que vous offre votre travail, doit être une habitude quotidienne pour garder sa sérénité.**

Pourquoi l'habitude la plus ancrée chez la plupart des salariés est de se plaindre de ce qui ne va pas dans leur boulot. Remplacez la par l'habitude inverse. **Rappelez-vous les avantages de la situation présente**.

Tous est bons : le salaire, la régularité des revenus, la sécurité, la couverture sociale, les relations humaines, la satisfaction d'être utile, la cantine, les pots, le CE, les fournitures gratuites…

Il y a beaucoup d'avantages qu'on a tendance à oublier, et chaque emploi a ses propres bénéfices.
Si vous estimez ne pas avoir assez d'avantages dans votre emploi actuel, vous pouvez envisager d'en changer sans pour autant tous bouleverser. Cela peut être une action secondaire. Trouvez un travail avec des avantages qui vous permettra de vous diriger sereinement vers la réalisation de vos projets.

**Voyez toujours les choses du côté positif, cet état d'esprit vous permettra**

**d’être zen au quotidien !**

*Cet article participe à l’évènement interbloqueurs “3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien” organisé par le blog* ***Habitudes Zen****.*
***Cliquez ici pour voter pour cet article*** *s’il vous a plu !*

# Mes 3 Habitudes Pour Garder la Tête Hors de L'Eau

*Par* **Moutassem Hammour** de **Pratiquer la Méditation**

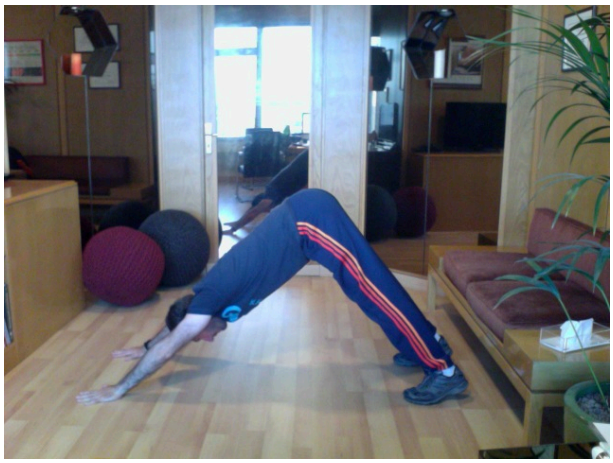
Dans cet article qui participe à la création d'un ouvrage sur les « **Habitudes pour être zen** » (voir plus bas), j'aimerais partager avec vous **3 actions** qui m'aident à garder la cap surtout lorsque je traverse des périodes turbulentes. Ces actions sont devenues des habitudes car sur les années j'ai pu voir à quel point elles contribuaient à me garder centré. J'espère qu'en découvrant ces 3 habitudes qui m'aident à rester zen vous aurez vous aussi envie de les essayer.

Si aujourd'hui mon quotidien est plutôt **serein**, cela bien-sûr n'a pas toujours été le cas. J'ai eu des périodes dans ma vie (et il n'y a pas si longtemps que ça) où chaque matin je me levais avec milles choses dans la tête et le soir je me recouchais avec le sentiment de n'en avoir pas fait assez. Durant ces périodes **propices au stress**, j'ai continué à faire des actions qui je savais me faisaient du bien. Je suis persuadé que cela a contribué à limiter considérablement ces symptômes dus au stress qui peuvent nous pourrir la vie : mal au dos, agitation, anxiété, et sommeil perturbé pour n'en citer que quelques uns. La première de ces actions est de m'étirer 15 minutes tous les jours.

## Première habitude : 15 minutes (ou plus) d'étirement chaque jour

S'étirer 15 minutes tous les jours peut sembler assez **anodin**. Pourtant cette habitude est pour moi la plus importante des trois pour diminuer les effets du stress. Généralement je fais au réveil des **salutations au soleil** (série de postures de yoga) et il m'arrive le soir de faire des étirements au sol pour relâcher le bas du dos.

### Les bienfaits



Depuis que c'est devenu pour moi une habitude de m'étirer au quotidien je ne ressens pas ou que très peu les tensions musculaires que l'on a souvent durant les périodes de stress. Et cela j'ai pu le vérifier lorsque je négligeais de faire mes étirements pendant plus de 3 jours à la suite. Je ressentais alors raideur dans le bas du dos, nuque et épaule douloureuses, et un inconfort général dans le corps.

De plus, ces étirements sont devenus pour moi un **baromètre de mon état de stress**. Si le matin, en débutant l'exercice je me sens pressé et je ne suis pas présent avec les mouvements du corps, alors cela m'indique que je suis un peu trop '**speed**'. J'essaie alors de me recentrer sur la respiration et les postures, et très souvent cela suffit à me calmer. Cela me permet alors de bien mieux démarrer la journée.

Une observation sur cette habitude : Si aujourd'hui je m'étire quasiment tous les jours, il m'arrive encore de sauter une journée ou de bâcler une séance. Il ne s'agit pas se mettre la pression car pour qu'une action devienne une habitude il faut de temps.

## Conseil pratique :

Allez suivre quelques cours de yoga ou de stretching. Vous pourrez ensuite poursuivre vos cours (si vous avez le temps et les ressources, c'est la meilleure option) ou bien continuer votre pratique à la maison. Il ne faut généralement pas plus de 3 à 4 cours pour intégrer **les mouvements de base**. Vous n'avez pas besoin de reproduire le cours chez vous. Il vous suffit de faire ces quelques mouvements qui vous font du bien.

En plus de faire mes étirements, j'ai pris l'habitude de noter régulièrement sur un carnet mes pensées et mes questions.

# Seconde habitude : Mettre sur le papier mes pensées

Cela fait maintenant des années que je garde à porter de main un carnet sur lequel je note mes humeurs du moment. J'ai une boite à chaussures rempli à rebord de petits carnets Rhodia noircis par mes pensés. J'y note mes projets, mes doutes, mes questions existentielles ou pratiques (acheter un iPad ou un kindle ?) !

## Les bienfaits

C'est fou comme passer une heure dans un café à **gribouiller** mon carnet me fait du bien. J'ai le sentiment de vider le **trop plein** de ma tête sur le papier. Cela me permet d'organiser mes idées et surtout de ne pas avoir à y penser sans cesse. L'autre bénéfice à mettre ses pensées sur le papier est que cela permet de mieux **relativiser** le quotidien. En relisant mes carnets je peux voir avec le recul comme on passe facilement d'une période d'optimisme à une période d'inquiétude ou vice versa. Prendre conscience de ces changements d'humeurs me permet de rester un peu plus centré. Si par exemple je suis dans une période un peu trop enthousiaste relire mes carnets m'aide à garder les pieds sur terre.

## Conseil pratique

Identifier le meilleur moyen pour vous de **vider** votre tête. Si pour moi c'est à travers l'écriture, pour d'autres cela peut être le dessin ou encore la peinture. L'idée est de transposer nos questionnements, nos ambitions et nos doutes sur un support pour soulager le mental. Trouver quelque chose de simple et de pratique (de la **gouache** et un carnet, plutôt que de la peinture à huile et des canevas), comme ça, lorsque vous ressentirez le besoin de lâcher un peu de vapeur, vous pourrez le faire facilement.

En plus de m'étirer et d'écrire sur mes carnets, j'ai pris l'habitude de faire une sortie nature au moins une fois par semaine.

# Troisième habitude : Passer du temps dans la nature

Depuis de nombreuses années, j'essaie de faire deux sorties natures par semaine. Cela peut être faire une randonnée durant le week-end, aller m'asseoir une petite heure dans un parc entre midi et deux, ou encore me promener sur le bord de mer. Cela m'**apaise** et me ressource.

J'ai réalisé à quel point passer du temps dans la nature était important lorsque je n'ai plus pu le faire. J'ai vécu à Paris et à San-Francisco, et dans ces deux villes j'ai pu continuer à faire des escapades natures, mais lorsque j'ai vécu à **Beyrouth** (j'y ai passé un an et demi) cela est

devenu plus difficile. Il n'y a quasiment pas d'espaces verts à Beyrouth, et sortir de la ville est compliqué surtout lorsque l'on n'a pas de voiture. Pendant un temps, la solution que j'avais trouvé était d'aller sur le campus de l'**université américaine**. Sur plusieurs hectares le campus était boisé et parsemé de banc ce qui était idéal pour une une coupure nature. Mais dû à une nouvelle régulation l'accès était devenu plus difficile aux non étudiants. Ne pouvant plus aller **flâner** dans le parc du campus, il m'est arrivé de passer un mois sans voir de verdure. Lorsqu'après je réussissais à aller en montagne et à la campagne je pouvais ressentir dans tout mon être que l'être humain n'est pas fait pour vivre loin de la nature.

## Bienfaits et conseil pratique

Faites l'effort d'organiser une sorti nature au moins une fois par semaine. On s'habitue rapidement au **milieu urbain** et beaucoup de personnes préfèrent rester le week-end devant la télé pour se 'reposer'. Mais se reposer sans se ressourcer ne sert pas à grand chose car on retourne au travail toujours aussi **fatigué.** Alors que passer du temps en **plein air** auprès des arbres permet de se **revitaliser**. Cela fait du bien au corps et au mental. En France et au Canada, on a la chance d'avoir une très belle nature, profitons en !

Voilà donc mes 3 habitudes qui m'aident à rester zen malgré le stress du quotidien. Ces actions m'aident également dans la pratique de la méditation en préparant le terrain.

Pensez vous pouvoir adopter vous aussi l'une de ces 3 habitudes ? Avez-vous déjà des actions que vous faites régulièrement et qui vous aident à rester cool ?

Merci de les partager avec nous dans la section commentaire.

*Cette article participe à l'événement interblogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par le blog Habitudes Zen.*

*Si vous avez aimé mon article cliquez ici pour voter pour lui !*

# Un dimanche pour être zen

Par **Fabien** de **Forme et Compagnie**

## Mes 3 secrets du dimanche pour être en forme toute la semaine !

La première chose que j'aime faire le dimanche matin, c'est du **sport** ! Je me défoule, je transpire, je me vide la tête, je m'oxygène. Ça me fait du bien et en plus je prends soin de moi, de ma **forme** et de ma **santé**. Etre en forme me permet d'être **plus zen** dans la vie de tous les jours. La pratique de quelques exercices le dimanche matin comme le renforcement musculaire, le cardio, le stretching améliore mon retour veineux et réduit mon cholestérol. Mon **cœur** est plus gros et bat plus lentement au repos. Mes os, mon cartilage et mes muscles sont plus forts. Résultat dans la vie de tous les jours je peux **fournir plus d'efforts avec moins de fatigue**. Je suis également beaucoup moins stressé et mon mental est renforcé. Je réfléchis mieux et je suis plus performant. Je résume donc pour être **zen**, sautez du lit, prenez un bon petit déjeuner, pratiquez une activité physique que vous aimez … et finissez par une bonne douche, bien sûr !

La seconde chose que j'aime le dimanche, c'est le **repas du midi** sans hâte et sans souci. Rien de plus agréable que de partager un bon repas en famille, en tenue décontractée, à **rire** de tout et de rien. Sachez que si vous faites attention à votre alimentation au quotidien (dans un objectif de performance ou pour perdre du poids), cette « **journée libre** » ne vous fera que du bien. Manger ce que vous aimez le dimanche vous aidera à vous contrôler tout le reste de la semaine, à rester zen et maître de soi. Personnellement mon petit plaisir à moi est un bon rôti accompagné de petites pommes de terre sautées croustillantes et d'un verre de vin. Un morceau de chocolat en dessert poursuivra le plaisir des papilles gustatives et vous **relaxera !**

Et enfin pourquoi pas une petite **sieste de 20 minutes** ! C'est mon troisième secret pour rester zen le dimanche et me préparer pour la semaine. Mais attention pas une sieste trop longue au risque de tomber dans un sommeil plus profond et d'être pâteux pour le reste de la journée. Une petite sieste permet de reprendre des forces, de se redynamiser et d'être de **bonne humeur.** N'avez-vous pas remarqué que généralement nous sommes même plus vigilants avec une sensation d'avoir les batteries rechargées ? Sans forcément dormir, cela peut-être aussi juste un moment de **détente**, au calme, un moyen de se concentrer sur sa **respiration**, de l'écouter, de la sentir. Faites le test.

*Asseyez-vous, fermez les yeux, inspirez lentement et profondément par le nez, sentez votre ventre se gonfler légèrement et expirez lentement. Faites-le 3 fois de suite…*

Ne vous sentez vous pas mieux, plus **concentré**, en paix et plus zen ?

Sachez également que l'activité physique réalisée le matin crée une bonne fatigue. Vous dormirez mieux le soir. Vous démarrerez donc la semaine avec plus **d'énergie**, de **vitalité** et **moins de stress**. Passez une semaine zen… et **bon dimanche** !

*Cet article concourt à l'évènement « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » qui est organisé par Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si cet article vous a plu, je vous remercie de cliquer sur ce lien : je vote pour cet article !*

Fabien,

Concepteur de Forme et Compagnie.

# Mes 3 habitudes pour rester zen jour après jour.

Par **Jonathan Rigottier** de **Méditer Pour Etre Heureux**

Cet article est écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs organisé par le blog Habitudes Zen sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien". J'ai donc réfléchi pour partager avec vous 3 habitudes que je maintiens au fil du temps et qui me sont très utiles.

## Ma première habitude : méditer

La pratique méditative est mon habitude la plus ancrée. Je démarre chaque matin par une séance peu de temps après m'être levé. C'est devenu automatique pour bien démarrer la journée. Ce qui change totalement la vie par rapport à démarrer sa journée en allant sur internet comme je le faisais avant.

La méditation « formelle » est un excellent entrainement pour voir comment le mental fonctionne, pour voir comment nous fonctionnons. C'est la meilleure chose pour se connaitre. Ce que j'entends par là, c'est voir les schémas cognitifs en place.

Par exemple un truc bête depuis que j'ai limité internet. Je vois mon mental qui fait des siennes. J'ai des images de message très urgent à répondre. Des scénarios d'article à lire et à ne pas rater. Tout ça est intéressant car si on ne voit pas tout ce cinéma, on y succombe naturellement. Essayez de changer une habitude et vous allez comprendre. Par exemple ne plus regarder la télé si c'est une habitude ancrée depuis longtemps. Cela peut être tout autre chose que vous savez ne pas vous être utile sans pour autant pouvoir arrêter. Cela ne va pas être agréable au début, sensation garantie !

Avec le temps, j'arrive peu à peu à la situation que la vie est une longue méditation. Je dis cela dans le sens qu'à chaque instant les circonstances particulières du moment réveillent ce

que nous sommes. Il suffit d'observer comment cela fonctionne. De belles surprises en perspective !

En faisant cela, vous pourrez réaliser qu'il n'y a sur le fond aucun problème. Les histoires sont justes des créations du mental. C'est extrêmement libérateur de découvrir que tout ce à quoi on s'attache, ce qu'on fait vivre à l'intérieur de soi et qui ressort à l'extérieur n'existe pas réellement.

## Ma deuxième habitude : apprendre en permanence.

C'est habitude est très liée à la précédente. On a toujours quelque chose à découvrir ou à apprendre. De toute façon, notre cerveau va apprendre par défaut avec ce qu'il recevra comme information. Apprendre ne veut pas forcément dire faire un effort volontaire en faisant les choses d'une façon mécanique. C'est plus observer pour voir comment cela fonctionne. Voici une histoire extraite des enseignements de Bruno Lallement.

« C'est l'histoire d'un ange qui veut entrer au paradis. Il pousse la porte mais celle-ci ne s'ouvre pas. C'est un ange donc il sait qu'il a le droit d'entrer au paradis alors il force la porte. Il force, il force encore et encore jusqu'à s'épuiser. Il n'en peu plus mais il continue encore puis ensuite à bout de forces, il tombe à la renverse. C'est à ce moment que les portes s'ouvrent. Il suffisait de tirer dans l'autre sens. »

Cette histoire illustre à merveille l'inutilité de l'effort de volonté quand on s'acharne à vouloir obtenir quelque chose malgré que cela ne fonctionne pas. Ce que j'entends pas là c'est qu'on n'obtient pas le résultat recherché. L'erreur avec la volonté est de continuer à faire sans prendre le temps d'observer comment ça fonctionne. Avec des objectifs trop rigides, cela peut stimuler mais aussi provoquer cet effet en forçant ce qui n'a pas à être forcé.

Apprendre peut signifier lire un bon livre, un blog sympa, voir un documentaire mais également apprendre en observant simplement autour de soi. On y trouve pleins de belles leçons.

J'ai un bel exemple qui me vient à l'esprit. C'est celui d'un prisonnier qui est enfermé pendant des années. Il croise un rat et il observe. Il réalise ainsi comment fonctionne le mode de la survie. S'il barre la route au rat, il va attaquer et mordre. S'il le laisse passer, il va fuir. C'est le mode de la survie. Beaucoup de monde fonctionne ainsi. Je vous reparlerai de cette histoire et d'autres dans un prochain article, il y a de grandes leçons à en tirer. Maintenant passons à la troisième habitude :

## Ma troisième habitude : limiter internet.

Internet est un excellent outil qui me permet de communiquer avec beaucoup de monde. J'y trouve beaucoup d'information de qualité. En même temps, c'est très facile de s'y perdre dans des choses inutiles. Pour cela, j'utilise internet après avoir fait le reste car je sais que personnellement, j'ai de grande chance de m'y perdre si je démarre par internet avant le reste. Il y a toujours un lien à lire, quelque chose qui a l'air très intéressant sur le moment sans que cela soit essentiel. Je regroupe donc tout ce qui est à faire sur une durée limité et plutôt en fin de journée. Cela rend la vie bien plus zen.

J'espère que cet article vous sera utile. N'hésitez à rebondir ou à ajouter quelque chose dans les commentaires.

*L'article est écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs organisé par le blog Habitudes Zen sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien". L'évènement inclut un vote. Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# Adoptez 3 habitudes qui vous feront devenir zen au quotidien

Par **Danièle Galicia** de **Forme et Bien-être**

Il n'est pas toujours facile de trouver les bonnes habitudes pour passer une journée zen. Il y a toujours des événements ou des personnes qui s'ingénient à vous stresser et à vous pourrir la vie.

J'arrive à passer des journées agréables grâce à 3 astuces que je vais vous donner.

## Première des habitudes : prenez le sourire avant le petit déjeuner

Au moment où vous posez le pied par terre (pas le pied gauche) souriez. Souriez au merveilleux jour que vous allez passer aujourd'hui. Souriez au soleil et à l'univers qui vous donne la possibilité de passer une journée de bien-être.

Vous pouvez sourire car vous avez la chance d'être là.

Ensuite gardez le sourire. Gardez le toute la journée.

Vous vous rendrez compte que si vous souriez, les relations avec les personnes que vous allez côtoyer se passeront merveilleusement bien.

Imaginez une personne qui vous aborde en faisant la tête et une autre avec un sourire. Avec laquelle avez-vous envie de discuter ? L'échange sera beaucoup plus sympathique avec celle qui sourit, bien sûr. Alors souriez, souriez encore.

N'avez-vous pas remarqué comme un sourire éclaire le visage ? Mais ce n'est pas tout, le sourire éclairera votre journée et vous serez bien plus zen.

## Deuxième des habitudes : respirez, ne respirez plus.

Je suis sûre que cela vous fait penser à ce que dit l'infirmière lorsque vous passez une radio.

Eh bien détrompez-vous, ce n'est pas ça du tout, je ne vous ferai pas passer une radio.

La seconde habitude pour être toujours le zen c'est la respiration.

La respiration est le meilleur moyen d'évacuer le stress rapidement.

Durant la journée je m'accorde toujours des petites poses de 5 minutes pendant lesquelles je fais quelques respirations. Cela me permet de me remettre au travail, le stress évacué, avec des idées beaucoup plus claires.

Vous devriez en faire autant pour garder toutes vos capacités intellectuelles et physiques toute la journée et ainsi être zen.

Nous allons voir ensemble la respiration carrée qui est très efficace.

### Respiration carrée.

- Commencez par faire sortir l'air de vos poumons en expirant à fond.
- Inspirez en gonflant le ventre.
- Bloquez votre respiration poumons pleins.
- Expirez l'air en rentrant le ventre.
- Ne respirez plus, poumons vides.

Pour que cela soit parfait vous devait faire ses 4 phases durant un temps identique. Ce temps pourra être différent d'une personne à l'autre en fonction de sa capacité pulmonaire.

Donc que, si vous inspirez durant 5 secondes, vous bloquerez votre respiration 5 secondes, vous expirez pendant 5 secondes et vous bloquerez votre respiration poumons vides encore 5 secondes.

Faites cette respiration carrée une dizaine de fois.

Lorsque vous n'arrivez plus à vous concentrer, c'est le moment de faire la respiration carrée. Idem lorsque vous êtes stressé pour être à nouveau zen.

## Troisième des habitudes : accordez-vous un moment pour vous.

La dernière des habitudes qui rend zen et que je pratique, c'est de m'accorder chaque jour un moment à moi, pour faire une chose que j'aime particulièrement.

Pour moi, si j'en ai l'occasion ce sera d'aller danser, mais ce n'est pas possible chaque jour.

Par contre ce que je fais chaque jour, c'est de jouer de la flûte. Il n'y a pas bien longtemps que j'apprends la flûte, mais je trouve que faire de la musique est vraiment très relaxant.

Si vous ne jouez pas d'un instrument, rien ne vous empêche d'écouter de la musique. La musique (pas le hard rock) adoucit les mœurs, mais surtout permet de retrouver un peu de « zenitude ».

Si vous aimez lire, lisez. Si vous aimez courir, courez. Si vous aimez écouter de la musique écoutez-en. Si vous aimez ne rien faire, ne faites rien.

Je ne sais pas quelles sont vos habitudes pour rester zen mais vous pouvez nous le raconter dans les commentaires.

*Ce billet participe à l'évènement interblogueurs "3 astuces pour être zen au quotidien" organisé par le blog* Habitudes Zen *d'Olivier Roland. Si cet article représentant ma participation vous a plu, vous pouvez cliquer sur ce lien :* j'apprécie cet article *!*

# 3 techniques pour rester zen au quotidien avec les enfants

Par **Michaëla Avventuriero** de **Jeux et Compagnie**

## 3 techniques pour rester zen avec les enfants !!

Après une longue journée de travail vous rentrez à la maison, un de vos enfants fait une grosse, grosse bêtise. Vous êtes fatigué, pas en forme, impatient et n'avez alors qu'une envie : lui hurler votre colère !!! Stress et mauvaise humeur vont alors de pair pour gâcher la soirée, voici 3 techniques pour ne pas avoir à crier après vos enfants et rester ZEN en toute occasion !!

### Technique n°1 pour rester zen avec les enfants

Ouvrir la fenêtre et crier un bon coup !!! Vous me direz, ce n'est pas la formule idéale !! Mais ça marche, faire un bon gros Haaaaaa comme il se doit va vous permettre d'expulser votre colère et pouvoir ensuite discuter plus calmement avec votre enfant, Vous pourrez alors lui expliquer qu'il ne doit pas faire cela et pourquoi il ne doit pas le faire !!

### Technique n°2 pour rester zen avec les enfants

Créer un « calendrier de bêtises » et l'accrocher bien en évidence à la vision de tous !! Réunir ensuite toutes les personnes concernées et mettre en place « ENSEMBLE » un système de pénalités, car chaque bêtise sera représentée sur le calendrier par une croix (définir une couleur de croix pour chaque personne). Par exemple : 5 croix = faire la vaisselle pendant une semaine, 10 croix = pas de télévision ou de console pendant 2 semaines etc. Il est vraiment important de mettre ce système de pénalités en place avec les enfants, voire même de les laisser trouver les choses qui seront à faire ou celles qui seront supprimées pour un temps, cela leur permettra de se sentir beaucoup plus concernés !! Les règles du jeu sont ainsi définies ensemble, tout le monde est bien au courant du règlement : vous pouvez aussi dire

aux enfants que lorsqu'ils feront une bêtise, ils devront aller mettre une croix à leur couleur sur le calendrier et qu'ils devront ensuite aller dans leur chambre pendant 10 minutes pour réfléchir à ce qu'ils ont fait puis revenir vous voir pour en discuter. Chaque fin de mois se solde par une courte réunion : compter le nombre de croix de chacun et voir ensuite quelle sera la pénalité !! Grâce à ce système, plus besoin de hurler : il suffit de dire calmement à l'enfant qu'il doit aller mettre une croix sur le calendrier et aller dans sa chambre.

Il peut être sympa d'y ajouter aussi un système de bons comportements : une bonne note à l'école ou une aide spontanée pour aider aux tâches ménagères peut être alors représenté par un rond et 10 ronds en fin de mois = une sortie au cinéma par exemple !!

## Technique n°3 pour rester zen avec les enfants

Mettre en place un « lieu à réfléchir » : décidez « ENSEMBLE » d'un endroit de votre logement où vous allez installer une chaise, ce sera le « lieu à réfléchir ». Il faut bien choisir l'emplacement : ça doit être un endroit où il y a peu de passage pour que l'enfant puisse être au calme (dans le bureau ou dans un coin de votre salon par exemple). L'idée est ici toute simple : lorsqu'un enfant fait une bêtise vous lui dites que ce qu'il a fait n'est pas bien et qu'il doit aller réfléchir. L'enfant va alors devoir aller s'installer sur la chaise jusqu'à ce que vous veniez le voir pour discuter avec lui : « pourquoi tu as fait ça ? » « que peux-tu faire pour que cela ne se reproduise pas ? ».

C'est une technique que j'ai connu en accueil de loisirs, la directrice l'avait mise en place car elle en avait assez d'entendre des animateurs crier. Une fois qu'elle est bien comprise par tous les enfants c'est un vrai miracle, plus besoin de crier, il suffit de dire calmement à l'enfant qu'il doit aller réfléchir et c'est ce qu'il fait. Il va s'assoir sur la chaise mise à disposition en attendant que l'animateur vienne le voir pour discuter. Et avec la fatigue et le stress c'est magique pour tout le monde car entre temps l'enfant a réfléchi à sa bêtise et l'animateur a aussi eu le temps de se calmer et pourra alors recadrer l'enfant comme il faut !! Cela nous a aussi amené quelques fous rires car il est arrivé plusieurs fois qu'un animateur oubli l'enfant et le retrouve endormi sur la chaise, mouarfff O_o !!!

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs : 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien du blog Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, cliquez ICI pour le faire savoir !!*

# Mes 3 habitudes pour rester zen au quotidien

Par **Gina** de **Vivre Mieux au Quotidien**

La méditation permet de rester zen au quotidien

La plupart d'entre nous se lève le matin sans se soucier du reste de sa journée à savoir comment elle va se dérouler et comment ils vont la gérer. Ils ne se soucient guère de ce qu'ils possèdent déjà car ils trouvent ça naturel. Ils ne prennent pas la peine, non plus, de s'arrêter sur le pourquoi des choses (évènements, situations, paroles, pensées négatives …) qui les agacent et qui pourrissent leur journée.

## Être reconnaissant et remercier chaque matin pour ce que je possède déjà

Mais c'est une erreur de leur part, dès le lever. **Déjà pouvoir vivre une journée de plus est un cadeau que nous devrions apprécier chaque instant et remercier pour cela. Mais vivre une journée de plus devrait tous nous inciter à la protéger des nuisibles.** Les choses ingrates qui gâchent une bonne humeur, un moment important ou simplement le fait de vivre sereinement.

**Dès mon réveil le matin je remercie aussitôt pour cette nouvelle journée qui m'a été accordée et pour tout ce que j'ai déjà dans ma vie. Je suis particulièrement reconnaissante pour les choses qui me tiennent le plus à cœur.** Et c'est quelque chose que chacun devrait faire.

Prendre le temps de regarder autour de soi et apprécier les richesses qui nous entourent est un moment agréable pour commencer sa journée. Et rentrer en contact avec notre mère nature me remplit de force et d'espoir pour avancer.

## Faire une marche le matin pour rentrer en contact avec la nature

La nature est ce que je considère comme ce que nous avons de plus précieux. Si chacun de nous prenait conscience de ce qu'elle apporte dans notre vie, alors chacun serait soucieux de la préserver encore plus. **Nous avons besoin de la nature pour vivre mais également pour**

**se sentir bien.**

Bien qu'il y ait un retour vers elle, beaucoup continue de porter un regard insouciant, ignorant même son importance pour notre bien-être et la vie en générale. Et même s'ils en sont informés, ils ne s'en rapprochent pas plus et c'est bien triste pour eux.

Ce qui me donne un sentiment de bien-être et me permet de rester en forme toute la journée, ce qui me donne le sourire aux lèvres c'est de **faire une longue marche dans la nature le matin après mon réveil, environ 1h. Être en harmonie avec la nature, respirer l'air frais et parfois faire des rencontres matinales, me donnent la pêche pour continuer et travailler toute la journée de bonne humeur.**

## La méditation pour rester zen au quotidien

Mais si je passais une journée sans méditer alors j'irai me coucher mal comme avec une gêne. **La méditation est devenue ma deuxième respiration.** Donc pas de journée sans méditation. Pourquoi ? La méditation m'aide beaucoup. Il est vrai que l'on dit que lorsque l'on débute on ne voit pas les changements sur sa personne tout de suite. Parfois ils se font à l'intérieur.

Avant je stressais souvent pour des petits rien. Depuis que je médite, ce stress inutile a disparu. Ma philosophie maintenant est que **« s'il y a un problème alors il y a forcément une solution et donc je vais la trouver. Mais s'il n'y a pas de solution alors c'est qu'il n'y a aucun problème. » Et j'arrête de stresser. Je laisse faire les choses.**

La méditation aide à chasser les idées noires, à déstresser, à relativiser certaines choses, à prendre du recul et à prendre les choses du bon côté. **Maintenant j'ai pris conscience que rien n'arrive par hasard. Tout à une cause dans la vie.**

Et vous que faites-vous pour rester Zen au quotidien ?

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs **« 3 habitudes indispensables pour rester zen au quotidien »** du blog Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si cet article vous a plu vous pouvez voter pour lui en cliquant sur ce lien : J'apprécie cet article.*

# Les trois habitudes du praticien de biofeedback zen

Par **Emmanuelle Labat et Marc-Emmanuel Dautry** de **Formation Quantique**

Chacun dans son métier à des astuces, des habitudes pour être zen dans sa pratique professionnelle et dans sa vie quotidienne. Avec Marc-Emmanuel Dautry, qui ne prend pas souvent la parole sur ce blog, nous allons partager avec vous trois caractéristiques essentielles.

## Le praticien de biofeedback zen se forme

En choisissant cette profession, il a ouvert grand le livre de la vie. Après avoir suivi une formation de base sur l'utilisation de son équipement, il passe beaucoup de temps aux chapitres santé naturelle, perception holistique du Terrien, les lois de la physique quantique, l'anatomie, la nutrition, la psychologie, les stress de la vie moderne et bien d'autres chapitres encore. Il choisit ses domaines de prédilection et apprend, et apprend encore et toujours, et continue d'être curieux jusqu'à devenir un expert dans son domaine. Il utilise tous les moyens d'apprentissage, tels que livres, programmes audio, vidéos, conférences, films, articles de blogs pour améliorer sa pratique professionnelle et se doter de bons outils éducatifs qu'il transmet à ses clients. Un site de formation en ligne est à la disposition des Francophones. Il s'y inscrit. C'est ce qui le rend confiant dans sa pratique et par conséquent zen. Il entretient de bonnes relations avec d'autres collègues praticiens ou thérapeutes. Il suit les évolutions de son métier.

## Il maintient sa condition physique

Il déstresse son corps physique au quotidien. Pour cela il pratique le sport régulièrement et offre à son corps un repos et une récupération optimale en se glissant tous les soirs sous une couette Nikken. Il est important, après s'être occupé d'autrui, de pouvoir libérer les stress emmagasinés pendant la journée. Il ne s'agit pas de donner une séance à une autre personne alors que son corps ne trouve pas un équilibre au quotidien. Il a ses petits trucs pour retrouver la zénitude rapidement.

## Elle se transforme par son travail personnel

Elle balaye devant sa porte et fait du nettoyage aux plans mental, émotionnel et spirituel. Elle a emprunté le chemin de la transformation. Les heures passées à se former lui permettent d'appliquer sur elle ce qu'elle apprend et la conduisent vers sa propre transformation. Elle est

plus sereine face à une autre personne qui exprime toutes ses souffrances et libère ses émotions.

Elle estime q

et la compassion. Une fois que nous avons bien délimité nos frontières, que nous savons comment gérer nos émotions et que nous avons une pratique spirituelle régulière, il est aisé d'être en paix intérieurement et de ne pas se charger des maux d'autrui. Il s'agit donc pour elle de prendre l'habitude d'être ancrée dans ses chaussettes pour rester zen (et pas n'importe quelle marque de chaussettes)😉

## Cas d'école pour le praticien de biofeedback qui apprend à rester Zen : comment peut-on aider quelqu'un qui traverse une crise ?

Réponse : « *Je m'insurge énergétiquement contre le mot aider. Qui suis-je pour vous aider ? …….. Qu'est-ce qui me faite croire que je peux vous aider? Je vous en prie, je me pose la question sérieusement, ne l'écartez pas d'un revers de la main. Je dis : « je peux vous aider ». Est-ce ma vanité qui parle ? Est-ce que j'en sais plus que vous? Et, si c'est le cas, puis-je vous aider à comprendre la crise que vous traversez ? Je ne peux qu'en parler. Je peux communiquer verbalement avec vous, mais puis-je vraiment vous aider à dépasser cette crise ? Ou faut-il que vous le fassiez vous-même ?*» – Extrait de « Vivre dans un monde en crise » de Krishnamurti.

Notre article participe à un évènement interblogueurs, organisé par le blog Habitudes Zen. Si nos conseils vous permettent à vous aussi de rester zen, vous pouvez cliquer ici pour montrer que vous les aimez !

# 3 habitudes pour désamorcer le stress au quotidien

Par **Ariane Jauniaux** de **Le blog des Perséïdes**

Malgré les nombreuses options qui nous sont proposées dans les magazines et sur internet, lâcher prise au quotidien n'est pas un mince défi pour bon nombre d'entre nous. Pour le relever, trois habitudes m'aident à parer au stress et à faire de la place à la sérénité dans ma vie.

## S'installer dans le moment présent

M'ancrer dans le moment présent n'a pas été évident pour moi pendant de nombreuses années. Encore aujourd'hui, il y a beaucoup d'occasions au cours desquelles je décroche de l'ici et maintenant. Cependant, j'ai fait quelques progrès en la matière. Auparavant, j'anticipais ce que j'avais à faire alors que j'étais occupée à réaliser autre chose, faisant dès lors plusieurs choses à la fois, ce qui élevait considérablement mon niveau de tension intérieure. Le contrôle s'est installé dans ma vie comme une illusion pour maîtriser le quotidien. Résultat des courses : je me suis éloignée des autres… Et de moi-même. Après avoir tenté ce mode de fonctionnement durant des années, j'ai décidé de changer mon rapport au temps, aux autres et à moi-même, d'établir des parenthèses dans mon planning et la réalisation de mes projets. Depuis lors, j'essaie de réserver un temps pour chaque chose : travailler, voir les personnes que j'aime, me reposer, en évitant de penser à la prochaine chose que je ferai. Je tâche d'être entièrement présente à ce que je fais ici et maintenant. Parfois, il m'arrive de retomber dans mes anciens mécanismes mais la plupart du temps, m'installer dans le moment présent m'apporte un confort inestimable et ma vie en a gagné en sérénité.

## Prendre soin de son intérieur

Mon chez moi est pour moi le reflet de mon intérieur. D'ailleurs, les changements qui l'ont affecté au cours des années ont coïncidé avec mes évolutions (pas toujours dans un sens positif) intérieures. Nettoyer et mettre chaque chose à sa place me permet un sentiment d'accomplissement et d'ordre intérieur. Un exemple : faire les fenêtres n'est pas qu'un acte matériel à expédier sans plaisir : désormais je réalise ce nettoyage en conscience, en mettant de la musique que j'aime et en prenant plaisir à « laisser entrer la lumière », aussi bien dans l'appartement que j'occupe que dans l'esprit que je suis. Depuis quelques mois également, les plantes ont fait leur grand retour dans mon intérieur : ayant déménagé, je bénéficie désormais de plus de lumière et donc, de plus de possibilités pour accueillir le monde végétal. Cette vie en communauté a sensiblement modifié mon quotidien.

## Donner du sens aux accros du quotidien

Et quand la vie me réserve des journées que je juge plus difficiles que d'autres, lorsqu'un évènement me perturbe et atteint mon énergie, je cherche le sens qui se cache derrière cette expérience que je fais et que j'ai attirée à moi. Pourquoi mes paquets postaux ont-ils été transférés, lorsque je ne suis pas là pour les recevoir, du bureau de poste près de chez moi à

une petite librairie gérée par une dame qui, à mon sens, manque réellement de compétences humaines ? A chaque occasion, cela ne rate pas, je ressors de la librairie le moral affecté par cette énergie hostile que je ressens. Pourquoi mon vélo a-t-il été volé ? Quelle expérience est-ce que je fais là ? Qu'est-ce que cela réveille en moi ? En trouvant à quoi cette expérience fait écho, elle acquiert instantanément un sens et me fait sortir de l'arbitraire, du « subir », je regagne du pouvoir sur ma vie. Pour le courrier postal, je me suis rendu compte qu'il s'agit pour moi de travailler l'amour inconditionnel et la gratitude envers tous, y compris les personnes que je trouve désagréables, tout en préservant mon énergie de l'influence extérieure. Pour le vélo, cela a permis de soulever à ma conscience le peu d'amour propre dont je me suis gratifiée alors que je croyais être beaucoup plus aimante envers moi-même. Ces expériences me permettent de voir ce qui, en moi, peut être changé, transmuté, pour faire un pas de plus vers qui je suis vraiment.

Et vous, quels sont vos trucs pour être serein au jour le jour ? N'hésitez pas à réagir dans les commentaires ci-dessous.

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé sur le blog Habitudes Zen. Si vous avez aimé mon article, cliquez ici pour voter pour lui.*

# Mes trois méthodes pour surfer sur les vagues de l'âme

Par **Françoise Bayle** de **Santé-Prospérité.fr**

La complexité de la vie d'aujourd'hui, la vitesse et l'afflux permanent d'informations, peuvent, si on n'y prend garde, générer de la tension nerveuse, une succession d'émotions difficiles à gérer, en un mot du **stress**. Il est bon d'avoir en réserve quelques « trucs » pour y faire face rapidement et efficacement, de manière à ne pas créer de surcharge, **porte ouverte à de nombreuses pathologies**.

Je travaille comme infirmière libérale, et je suis confrontée à des personnes très âgées, dépendantes et souvent dépressives, ce qui parfois altère mon énergie, aussi bien physique que psychique. Soigner des gens qui n'ont bien souvent plus le goût de vivre ou sont atteints de la maladie d'Alzheimer, c'est-à-dire qui n'ont quasiment plus de contacts avec leur entourage, c'est un exercice difficile, peu gratifiant et souvent fatigant.

Comme je suis très attachée à prendre soin de moi de manière parfaitement naturelle, j'ai développé trois méthodes qui me redonnent tonus et joie de vivre.

## Le contact avec la nature

C'est ma thérapie par excellence, mon issue de secours, ma corne d'abondance. Au contact des plantes, des arbres, des rivières, je revis. Depuis l'enfance, j'adore **marcher**, le plus souvent seule. J'ai la chance d'habiter le Massif Central, donc en moyenne montagne, et la beauté des paysages m'enchante depuis toujours. Le rythme des jours et des saisons me fascine, rien n'est jamais pareil. Le perpétuel mouvement de la vie reste pour moi un **trésor de ressources**.

J’essaie de **marcher en conscience**, c’est-à-dire en étant attentive à la sensation de mes pas sur le sol, à la qualité de l’air, de la lumière, en un mot de détourner l’attention du mental sur les sensations corporelles: c’est un exercice de haute voltige, qui exige patience et détermination. Mais rien de tel pour **éloigner les pensées négatives et répétitives**.

## La respiration

Depuis de nombreuses années, je pratique le yoga, et plus particulièrement ces dernières années le **yoga de l’énergie**. L’art de bien respirer tient une place centrale dans cette pratique et apporte de nombreux bénéfices, sur le plan de la santé et de la relation au corps.

Respirer, c’est non seulement apporter de l’oxygène dans les poumons, c’est aussi permettre à chaque cellule d’être nourrie en énergie, c’est s’ouvrir aux forces de vie, c’est se « laisser » respirer. Quand je me retrouve en présence d’un évènement difficile et/ou en proie à de fortes émotions qui risquent de déborder, j’applique une petite méthode simple et efficace.

J’accueille la situation extérieure (si possible), ou au moins la situation intérieure, et je me répète ce mantra:

**J’accepte – je respire – je traverse**

Le fait de se placer en situation de réceptivité crée en soi l’ouverture nécessaire à l’acceptation de ce qui est, et respirer « dedans » permet d’intégrer et de dépasser la difficulté.

## La danse

Comme tout un chacun, il est des matins où la grâce semble m'abandonner. Une chape de plomb pèse sur mes épaules, et la vie me parait bien terne. Bref, je me traîne. Un truc que j'ai appris et qui me sert beaucoup: c'est **faire "comme si"**. Alors je mets de la **musique**, de préférence style latino, bien entraînante. Au début c'est impossible, je me sens si lourde et si arrimée à la terre. Et puis je force un peu: je fais "comme si". Je laisse la musique m'envahir, m'inviter, me prendre par le coeur, et ça marche! Le ciel qui me boudait, se penche soudain et me soulève. **Je danse**! C'est tout simplement magique. Et c'est une autre personne qui attaque la journée, enjouée et prête à affronter des montagnes.

**Le stress est un élément tout à fait normal** de la vie quotidienne. Ce que nous nommons difficultés ou obstacles représentent en réalité des occasions de redéfinir qui nous sommes, et de puiser dans nos **ressources intérieures**. Et on y trouve de bien belles choses! Je crois que nous avons tout en nous pour nous guérir, et nous aider à **vivre ce qui se présente**, tout simplement.

***Cet article participe au concours "Evènement inter-blogueurs" organisé par le blog d'Olivier Roland*** *habitudes-zen*.

*Si cet article vous a plu, merci de voter pour lui en cliquant ici!*

# Comment arriver plus rapidement vers vos objectifs en utilisant ces trois habitudes zen !

Par **Oxana** de **Info-Business en Ligne**

Si vous arrivez pour la première fois sur mon blog dédié à Info-business en ligne et que vous ne me connaissez pas encore, je me permets de me présenter :

Je m'appelle Oxana, je suis Russe, web-entrepreneur et je serai ravie si mes trois **habitudes zen** vous permettent d'avancer plus rapidement dans vos projets !

Quelques années auparavant, je me suis posée quelques questions très importantes : «Comment améliorer mes résultats pour atteindre plus rapidement mes objectifs ? Quel changement dois-je faire dans ma vie et mes habitudes pour arriver vers des résultats souhaitables ?» J'avais remarqué qu'il y a des personnes qui font énormément de choses pendant la journée, et qui, à la fin de la soirée, ont toujours plein d'énergie. Et bien sûr, j'ai remarqué également que leurs résultats en fin d'année, étaient nettement supérieurs à ceux d'autres personnes travaillant dans des domaines similaires.

## Etape 1 : Trouver vos freins !

A ce moment, je me suis décidée à déterminer les problèmes qui me gênent pour me concentrer sur des choses réellement importantes dans ma vie et voici ce que j'ai trouvé :

Il était toujours très dur pour moi de me réveiller le matin et d'entamer de suite une activité. J'avais besoin de beaucoup de temps pour «mettre en conscience» mon esprit. Et finalement, je commençais à me sentir en forme au moment où la majorité des personnes étaient déjà absorbées par leurs affaires.

Mon deuxième problème était une grande déconcentration chronique.
J'essayais toujours de faire de milliers de choses à la fois. Et évidemment, mes résultats étaient loin d'être idéaux !
Je perdais énormément de temps à faire des choses qui ne m'amenaient pas vers mes objectifs.

## Etape 2 : Changer notre façon de vivre en adoptant les habitudes zen

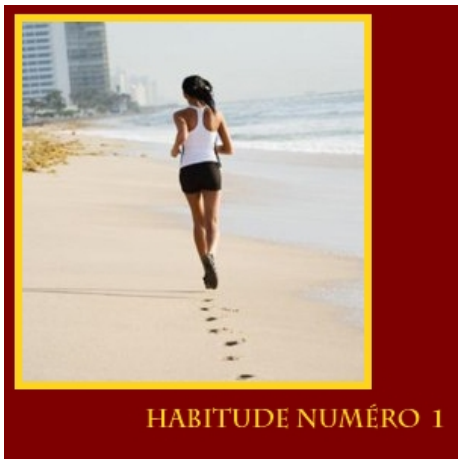
Aujourd'hui, je suis encore loin d'être au point pour faire les choses parfaitement. Mais j'ai bien progressé en adoptant cette nouvelle façon de vivre et de nouvelles **habitudes zen** pour arriver sans stress vers mes objectifs. Peut-être que ceci semblera trop lourd et ennuyeux pour une majorité d'entre nous. Cependant, si je prends en compte les progrès que je fais quotidiennement, je pense que le jeu en vaut vraiment la chandelle.

Et voici **les trois habitudes zen** qui me font autant progresser dans ma vie :

### Habitude numéro 1 : Comment bien commencer notre journée et recevoir de l'énergie supplémentaire

Une des habitudes très importantes à adopter, surtout pour les personnes qui travaillent sur Internet :

Nous passons une grande partie de notre temps devant notre ordinateur, pour optimiser nos sites, pour partager de nouvelles informations avec nos lecteurs et nos clients. Egalement pour nos formations et pour acquérir de nouvelles connaissances, nous suivons très souvent des enseignements proposés sur le web. Pendant ces nombreuses heures, notre corps reste inactif. Nous ne l'oxygénons pas suffisamment. Et même pour notre esprit, il est bon de profiter des rayons du soleil, de la nature, du chant des oiseaux, de toutes ces choses qui nous relaxent.




Comme nous n'avons pas forcément beaucoup de temps libre, surtout tout au début de notre activité, pour nous promener et nous reposer dans la nature, j'ai cherché une activité qui condense tous ces besoins. Pour améliorer mon état physique, pour faire bouger chaque partie de mon corps, pour respirer l'oxygène et profiter de la nature, je n'ai rien trouvé de mieux que le jogging chaque matin et également chaque soir.

Vraiment excellent !

## Mes avantages à adopter cette habitude zen :

Je me réveille plus facilement le matin

J'ai plus d'énergie pour m'occuper de mes affaires

Je suis toujours en pleine forme

J'ai amélioré ma silhouette

Je vois le monde plutôt que mon écran d'ordinateur

J'aère mon corps

Après, bien sûr, si nous n'aimons pas courir, nous pouvons toujours faire d'autres exercices qui nous conviennent mieux. Mais réellement, essayons de nous dépenser au minimum en extérieur. Si nous habitons dans une grande ville, nous pouvons toujours trouver un jardin ou une allée sympathique ou encore mieux, le bord d'un lac ou la plage pour faire nos exercices. Ceci nous permet de mélanger deux choses importantes pour notre corps et notre esprit: l'activité physique et le contact avec la nature.

## Habitude numéro 2 : La libération de notre temps pour des choses importantes !

Parfois, je remarquais que ma journée était passée, mais je n'avais pas réussi à faire grand-chose. J'avais l'impression que mon temps avait coulé entre mes doigts.

J'ai commencé alors à réaliser que si ce processus devait se prolonger, je risquais de passer à côté de ma vie sans même le remarquer. Je ne souhaite pourtant pas perdre mon temps et j'ai vraiment à cœur d'améliorer la vie des personnes autour de moi.

Ne laisser aucune trace de ma vie sur cette terre, voici une perspective un peu triste !

J'ai alors commencé à lire très activement des livres sur le «time management», des ouvrages pouvant m'aider à la réalisation des mes objectifs. Une des premières choses que j'ai apprises,

c’est qu’il fallait déterminer où disparaissait mon temps !

Pour ceci, et pendant plusieurs jours, j’ai noté sur un papier toutes mes actions et combien de temps celles-ci me prenaient.

Effectivement ! J’ai trouvé !

## Voici les principaux entonnoirs de mon temps :

Les programmes de télévision et les films.

Les réseaux sociaux, des heures de chats avec mes connaissances sur Internet

Les affaires quotidiennes comme : ménage, préparation de repas, courses etc…

Les livres relaxants, mais qui ne me font pas progresser dans ma vie et dans mon développement personnel.

Un travail qui avale énormément de temps mais qui ne m’amènera jamais vers des résultats souhaitables

# Le temps de tout changer est arrivé !

Je ne cache pas que pour m’habituer à mon nouveau style de vie et accepter certains changements j’ai mis beaucoup de temps. Mais à présent, je constate que je m’approche bien plus vite de mes objectifs !

## Et voici les premières choses que j’ai changées :

- La télé n’existe plus dans mon emplois du temps pour toujours !
- J’utilise les réseaux sociaux et le chat uniquement pour travailler !
- Je regroupe au mieux toutes les tâches quotidiennes de manière à ne m’en occuper seulement qu’une fois par semaine.
- Je prends mes moments de lecture sur mon temps de relaxation et je ne lis que des livres en rapport avec mes activités ou avec mon développement personnel.
- J’investis mon temps en priorité sur le travail et les actions qui me serviront à long terme.

Je me concentre sur des choses que je ne fais seulement qu’une fois, mais qui apporteront leurs fruits pendant plusieurs années !

## Mes avantages à adopter cette habitude zen :

- J’ai gagné énormément de temps pour progresser et avancer dans mes projets.
- J’ai libéré du temps pour ma famille et mes amis
- J’ai libéré mon cerveau d’une grande partie d’informations dont je n’avais pas besoin

- Je suis en train de créer un blog : www.info-business-en-ligne.com qui me passionne et qui, j'espère, va permettre à d'autres personnes de progresser dans leur vie.

## Habitude numéro 3 : La concentration sur des choses importantes pour atteindre nos objectifs

A présent que nous avons fait le plein de bonnes énergies et que nous avons libéré un maximum de notre temps, nous pouvons en consacrer d'avantage pour les choses productives.

Je partage donc avec vous cette dernière astuce pour encore mieux réussir dans vos projets !

### Voici comment je procède maintenant :

Je détermine mes objectifs principaux pour l'année et je fais une liste des actions qui peuvent m'amener où je veux arriver. Les actions que je choisis doivent être les plus simples et les plus efficaces possible.

Quand ma liste est prête, je me fais la promesse à moi-même que chaque jour j'effectuerai au minimum deux actions qui me rapprochent de ma réussite.

Comme ceci, j'avance doucement pas à pas, sans stress. Parallèlement, je m'engage chaque jour à apprendre de nouvelles choses indispensables au développement de mes connaissances pour les matières qui m'intéressent. Je progresse quotidiennement et en regardant en arrière, je vois quel chemin j'ai déjà réussir à parcourir…

Je suis ravie d'adopter ces trois **habitudes zen**, car si je ne m'étais pas décidée à changer ma vie, aujourd'hui je serais encore en train de perdre mon temps devant la télé et de passer à côté de toutes ces attitudes qui me font autant avancer ! Et qui, de plus, améliorent considérablement ma vie.

Je vous souhaite également de bien progresser dans vos projets et de trouver les bonnes **habitudes zen** qui vous conviennent et vous permettront alors d'atteindre vos propres

objectifs !

Bon courage sur votre chemin

Oxana

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs «3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien» organisé par Olivier Roland du blog* ***« Habitudes zen»*** *Si vous avez aimé cet article, merci de voter pour lui en cliquant sur ce lien:* ***j'aime cet article !***

# 3 habitudes zen pour survivre dans un milieu pas zen du tout

Par **Emilie** de **Je Pense Donc Je Crée**

*Pour survivre dans un milieu de travail stressant mieux vaut avoir des habitudes très zen. Bien sur quand le boulot est stressant par nature, la plupart des personnes avec qui on travaille, sont elles aussi stressées. Pas question de plonger dans le stress collectif et d'y ajouter le mien. Voici donc les trois habitudes que j'ai développées. Je l'ai fait pour moi mais cela ne passe pas inaperçu et on m'a souvent demandé pourquoi j'étais si calme.*

## Visualiser sa journée

Je profite du trajet pour faire cela. C'est devenu un automatisme quand je monte dans ma voiture pour aller travailler.

Je ne visualise pas le déroulement de ma journée de travail. Ce que je visualise c'est le fait que tout se déroule à la perfection. En réalité je me projette mentalement à la fin de ma journée de travail, ce que je cherche c'est un ressenti anticipé. Je me sens bien, satisfaite que tout se soit déroulé harmonieusement.

Cet exercice n'est pas uniquement visuel. En fait le visuel est le déclencheur de sons, sentiments et sensations. C'est cette combinaison des sens qui donne sa force à la visualisation. C'est lorsque nos sens sont sollicités spontanément par les images de départ que l'on commence à ressentir par anticipation le bien-être et la satisfaction de la fin de la journée.

Il est important maintenant de ne pas amenuiser ou anéantir ce que vous venez de bâtir par des « j'espère que… » ou des « peut-être », « si » ou « mais ». Si vous introduisez un sentiment de doute ce sera l'équivalent d'avoir visualisé… le doute et rien d'autre.

Il m'est souvent arrivé, au début de ma journée, de relever quelques mots positifs d'un membre de l'équipe pour les renforcer et les faire circuler vers les autres personnes. Ceci

provoque une attente positive.

Qui bénéficie de cela? Moi, oui, et tout le monde autour de moi .

## Adopter le mode solution

Il y a deux attitudes: le mode réaction et le mode solution.

*CE SUR QUOI NOUS NOUS FOCALISONS SE MANIFESTE.*

### LE MODE RÉACTION

C'est l'attente du ou des problèmes. On pourrait aussi dire « être sur le qui vive ». C'est une façon d'être qui peut paraître tournée vers l'efficacité mais, à mes yeux, elle a un défaut majeur: la tension permanente engendrée par ce mode de pensée. Notre esprit est constamment aux aguets et notre énergie est en grande partie consommée par cette tension anormale.

### LE MODE SOLUTION

Il permet de se focaliser sur la mise à disposition de toutes les ressources nécessaires. C'est un peu comme ouvrir le classeur pour trouver le bon dossier rapidement. L'esprit prend l'habitude de relaxer parce que le « tiroir » est à portée de main et qu'il contient tout ce dont nous avons besoin.

Pourquoi le **mode solution** est une habitude « zen »? Parce qu'il permet d'aborder et de compléter une journée de travail en minimisant le stress, voir en l'éliminant.

Ce qui est absolument génial avec les habitudes de penser que nous adoptons, c'est qu'elles ne servent pas seulement dans le cadre du travail mais deviennent des attitudes permanentes dans notre vie.

N'oublions pas : ce sur quoi nous focalisons notre esprit se manifeste. Dans le « mode solution » ce sont les solutions qui se manifesteront.

## Ne pas se prendre au sérieux

Cela ne veut pas dire prendre tout et n'importe quoi « à la rigolade » ou « manquer de

sérieux ». Cela signifie accepter que nous ne sommes pas parfaits et que nous ne le serons jamais. Connaissez-vous quelqu'un de parfait? Vos amis sont-ils parfaits? Non et pourtant vous les appréciez, même en connaissant leurs imperfections. Alors apprenez à devenir votre meilleur ami : acceptez-vous avec vos forces et vos faiblesses et sourirez intérieurement de ces dernières.

Le perfectionnisme est en fait, une profonde insécurité qui nous mine. Cela ne nous aide pas, nous nous sentons constamment insatisfaits et sous pression.

Ne pas se prendre trop au sérieux, *avoir un regard humoristique sur soi-même* permet de dédramatiser toutes les situations. Nous pouvons sortir de la course à la performance à tout prix et du stress que cette course génère. Humour ne veut pas dire auto-dérision, sourire de nos travers n'est pas auto-critique. Cela veut dire porter un regard bienveillant et pourquoi pas amusé sur nous même.

Et croyez moi, ça détend.

## Résumé des 3 habitudes zen que j'ai développées avec le temps:

- Visualiser : *anticiper* l'idéal
- Être toujours en mode *solution*
- Dédramatiser, avoir un brin d'*humour* vis à vis de soi

Cet article est ma participation à l'évènement inter blogueurs organisé par Olivier de Habitudes Zen: 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien.

Si vous avez aimé cet article votez s'il vous plait, en cliquant sur ce lien

# Comment rester zen en toutes situations

Par **Nathalie Kir de Montfolet** de **http://www.diemaennerdasessenundich.de**

## Zen selon moi, Trucmuche

Tout le monde se prend la tête pour trouver la solution la plus efficace pour tenter d'enrayer ce phénomène propre à notre société soi-disant civilisée et fort moins connu dans l'hémisphère sud. Nombreux sont ceux qui gagnent énormément d'argent en prétendant avoir trouvé la solution et, tels un troupeau de moutons obéissants, nous courrons dans des salles climatisées pour écouter un gourou qui pourrait être notre fils nous expliquer le pourquoi du comment. Nous ressortons de ce séminaire plus fauchés qu'avant et tout aussi ignorants.

Pour ma part, je me contente d'éléments très simples et sains – certains m'ont été inculqués par ma mère, d'autres proviennent de certaines lectures, entre autres Fish !

Je ne quitte jamais la maison sans mes boucles d'oreilles, du parfum sur mes poignets et dans mon cou ainsi que des dessous qui correspondent à mon humeur et à ma toilette. Vous vous demanderez sûrement et à juste titre ce que les dessous ont à voir avec être zen : c'est très simple, cela me donne une supériorité par rapport aux autres quand ils m'énervent et m'agacent et que je les imagine en jantes larges beiges ou bien en caleçon de coton avec rainures. Je sais qu'en dessous, j'affirme ma féminité et les envoie tous braire !

Le deuxième élément a plus poids et correspond certainement plus à nos aspirations intellectuelles : j'essaie tous les jours de faire un petit plaisir à quelqu'un, souvent à quelqu'un où cela me pèse vraiment. Je passe donc un petit coup de fil ou fais un petit geste, si insignifiant soit-il.

Et en dernier lieu ou bien last but not least je me dis chaque jour que cette journée est unique, qu'elle ne reviendra jamais et que donc je lui dois de la vivre aussi bien que les conditions me le permettent. Se faire un petit plaisir est permis, voire exigé, ne serait-ce que l'expresso dans le café du coin ou bien lire le dernier Fred Vargas alors que la famille affamée attend son dîner !

Vous me direz – et si je suis un homme, comment est-ce que je règle le thème boucles d'oreilles et dessous ? Il est évident que vous n'avez besoin ni de boucles ni de soutien-gorge en dentelle et soie pour vous sentir bien aussi. Je ne sais pas assez de choses au sujet des dessous masculins mais je sais parfaitement ce que j'abhorre ! Cela mènerait trop loin de rentrer dans ces détails triviaux ! Mais l'important est de prendre soin de soi et de ce corps que nos mères nous ont confié en enfantant dans la douleur. Donc prenons-en bien soin ! Se respecter soi aide à surmonter les tracas quotidiens… et quand un énorme veau m'énerve au volant en me faisant une queue de poisson et que je le klaxonne de toute la teneur de coffre de ma deuche et qu'il ose me montrer son horrible troisième doigt, je me dis : trucmuche tu as les dessous qui tuent et s'il savait ce malotru !

Pourquoi vous écrire mes méthodes Zen ? Et bien tout simplement parce-que je participe au GRAND ÉVENEMENT BLOGUEUR organisé par Olivier Roland. Pour en savoir plus, vous pouvez cliquer sur les liens suivants : http://www.habitudes-zen.fr/.

Vous pouvez également nous faire part si cet article vous a plu en appuyant sur : http://www.habitudes-zen.fr/votre-vote-a-ete-comptabilise/!

En espérant vous retrouver très vite sur le web, relax Max !

# Créer un environnement zen au bureau

Par Mira **Lavandier** de **http://www.logement-eco-responsable.com**

## L'aménagement intérieur peut contribuer à réduire le stress

Aujourd'hui je voudrais qu'on parle du stress au quotidien. Je considère que **le niveau de stress est étroitement lié à l'aménagement de l'espace**. Nous passons un nombre d'heures conséquent au travail. L'aménagement de votre lieu de travail (bureau à la maison, ou un bureau à l'extérieur) influence grandement votre bien être.

Je voudrais vous donner trois conseils simples pour aménager un intérieur qui va contribuer à **créer un environnement zen** et réduire votre niveau de stress. Ces conseils sont construits autour de la décoration de votre lieu de travail et la disposition des éléments qui le constituent.

Une petite note- je ne suis pas un expert de feng shui. Mes **trois conseils pour être zen au bureau** sont issus de mon **expérience personnelle**.

## La vue vers l'extérieur

Une vue agréable vers l'extérieur

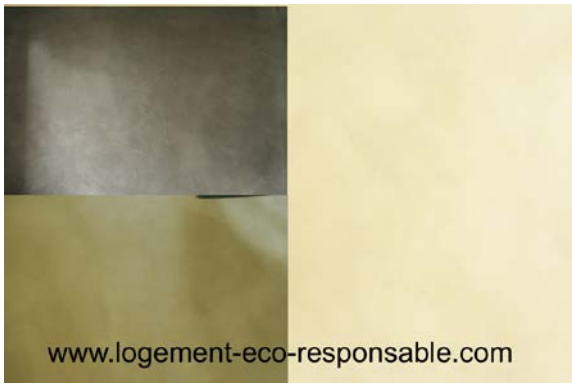
Pour diminuer le niveau de stress, ma première astuce est de **regarder vers l'extérieur** en faisant une pause toutes les heures. Un bureau ou un poste de travail qui n'offre pas une vue vers l'extérieur augmente le niveau de stress et d'anxiété. Avez-vous la possibilité d'installer votre bureau près d'une fenêtre avec une vue sur un arbre ou un espace vert?

Pouvoir regarder loin est reposant parce que nous sommes souvent concentrés sur un objet proche- une feuille de papier, un écran d'ordinateur…

C'est aussi simple que ça- ne vous mettez pas dos à la fenêtre. De plus, une lumière qui vient de derrière votre dos risque de créer des réflexions désagréables sur votre écran d'ordinateur.

Depuis mon poste de travail je vois deux grandes fenêtres. Quand je me sens fatiguée ou je considère que je ne suis pas concentrée je regarde dehors et je fais une petite pause de quelques minutes. Ensuite, je me pose une question- quelle est la tache la plus importante à faire aujourd'hui? C'est très efficace pour moi.

## La couleur des murs



Revêtement de mur- chaux et béton ciré

Nous ne pouvons pas tous modifier la couleur des murs de notre lieu de travail. Cependant, voici mon conseil numéro deux pour créer un **lieu de travail zen** : choisir des couleurs claires et des revêtements mats pour les murs.

En effet, on passe de longues heures au travail. Un revêtement brillant d'une couleur agressive va contribuer à la fatigue qui s'accumule et votre niveau de stress va être augmenté.

Dans mon bureau, un revêtement mat à la chaux de couleur gris clair et vert clair donne un aspect reposant. Je considère qu'il contribue à diminuer mon niveau de stress.

## La décoration

Une fois de plus, il faut personnaliser sans en faire trop. Ne l'oubliez pas, votre bureau va recevoir des visiteurs. Une ambiance lumineuse, contemporaine et chaleureuse est bien adaptée le plus souvent.

Pouvez-vous apporter une touche personnelle à la décoration de votre bureau? Une touche discrète, quasi invisible pour les visiteurs, qui vous fera sourire. Un dessin de votre enfant, une photo des vacances, une peinture qui vous est chère ou une petite sculpture vous aideront à vous changer les idées.

## Plus de conseils pour être zen?

Cette fiche-conseil participe à l'évènement interblogueurs organisé par Habitudes Zen. Vous pouvez voter pour cet article ou découvrir d'autres articles autour du même sujet ici.

# 3 habitudes pour devenir un étudiant zen

Par **Cindy Thiers** de **Le Blog pour apprendre à apprendre**

Cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.

## Si vous souhaitez rester zen, il me semble important de prendre en compte la globalité de votre personne.

- Le corps (alimentation saine, exercice physique, sommeil, se relaxer)
- Le mental (relativiser, rire, voir le positif, …)
- L'esprit (méditer, ressentir la gratitude, …) Il existe de nombreuses activités qui permettent de rester zen. En voici quelques unes que j'utilise régulièrement.

Ces activités sont très efficaces pour se détendre par exemple en période d'examens. Mais elles n'auront pas d'impact sur le long terme si vous ne les accompagnez pas par une **hygiène de vie saine**.

## Première habitude : adoptez une alimentation anti-stress. En plus vous améliorerez votre mémoire !

A cause de la libération du cortisol en trop grande quantité, le stress nous pousse à aller vers des aliments sucrés et gras. Que mangez-vous en période d'examens ?

Si vous pensez que les sodas, le café et les aliments sucrés vous donneront un coup de boost pour rester éveillé, vous risquez d'être déçu. Vous risquez d'augmenter votre niveau de stress ainsi que le taux d'acidité. Cela provoquera des problèmes de digestion et des pertes de concentration.

## Voici des exemples d'aliments qui augmentent le stress et le niveau d'acidité. Ils sont donc à éviter (surtout en période de stress) :

- La caféine : 2 tasses de café suffisent pour créer l'agitation (même chose pour le coca)
- Les sodas (y compris et surtout light)
- L'alcool
- Le sucre
- Les repas riches en graisse, repas préparés, …
- Les viandes rouges
- Les repas trop riches en protéines
- Les produits laitiers
- Les chips, biscuits, bonbons, glaces, gâteaux, chocolat au lait, …

## Voici les aliments apaisants et bons pour la santé. Donc à privilégier :

- Les fruits et légumes (mangez un maximum crus pour garder les vitamines) bios (autrement vous mangerez plein de pesticide qui stressent votre organisme), de préférence de saison.
- Thé vert (vertu anti-oxydante, stimule le système immunitaire) : 2 tasses de thé vert contiennent autant d'anti-oxydant que 7 verres de jus d'orange (et le jus d'orange vous donnerait de l'acidité).
- Poissons gras comme le saumon riche en oméga 3 (ou complément d'oméga 3).
- Les céréales complètes, les lentilles.
- L'huile d'olives
- Le chocolat noir (minimum 70%)
- Les amandes (de préférence sans la peau qui est acide), la pâte d'amande, la pâte de sésame.
- Les noix de cajou, de pécan, le beurre de cacahuètes.
- Les épices comme la cannelle, le curcuma, le gingembre.

L'élément le plus important, c'est **l'eau**.

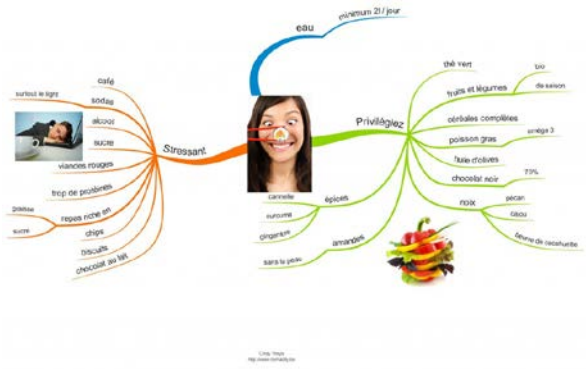
Un adulte est composé d'environ 70% d'eau et vous devez **boire minimum 2 litres d'eau par jour (idéalement 3 à 4 litres en fonction de votre poids)**. Soyez attentif à l'eau que vous buvez. L'eau du robinet est potable. Quand on dit que quelque chose est potable, ce n'est pas signe de grande qualité. L'eau en bouteille n'est pas forcément mieux. Le plastic est nocif pour votre santé. Je vous conseille d'utiliser un système pour filtrer l'eau du robinet.

Je sais qu'il n'est pas facile de changer plusieurs habitudes en même temps. Je vous conseille de **modifier 3 habitudes alimentaires le premier mois et ensuite de changer une habitude par mois.**

Si vous ne devez choisir qu'une habitude, **buvez plus d'eau**. Pourquoi ?

Une diminution de 5% des fluides corporels provoque une perte d'énergie de 25 à 30%. Si vous êtes constamment fatigué, vous aurez du mal à vous concentrer et à être efficace.

Difficile d'être serein lorsqu'on est fatigué et qu'on a l'impression de ne pas avancer dans le travail.




## Deuxième habitude : pratiquez une activité de détente quotidiennement

Je vous ai présenté dans d'autres articles l'importance de la respiration, de la méditation et le coloriage de Mandala. Je vous propose cette fois un **exercice de relaxation musculaire**. Je vous invite à pratiquer cet exercice chaque soir avant de vous endormir.

- Assurez-vous de ne pas être dérangé.
- Allongez-vous sur le dos ou installez-vous confortablement le dos bien droit et fermez les yeux.
- Commencez par serrer très fort le poing droit pendant quelques secondes et ensuite relâchez. Laissez les muscles de la main et de l'avant bras se détendre.
- Contractez le biceps quelques secondes et relâchez votre bras. Contractez le triceps quelques secondes et relâchez. Faite la même chose avec la main gauche et le bras gauche.
- Haussez les épaules et laissez les retomber. Faites des cercles avec vos épaules, 3 fois dans un sens, 3 fois dans l'autre sens et ensuite relâchez complètement les épaules.
- Vous allez maintenant détendre les muscles de votre visage. Froncez les sourcils et ensuite décontractez votre front, décontractez les muscles autour des yeux. Contractez la mâchoire en serrant les dents et ensuite décontractez en laissant votre bouche légèrement entre ouverte et le menton vers la poitrine.
- Portez votre attention à votre respiration et progressivement à votre ventre.
- Contractez les muscles abdominaux et ensuite relâchez.
- Contractez les muscles des fesses et relâchez.
- Contractez la cuisse droite et ensuite laissez-là se détendre.
- Contractez le mollet droit et relâchez. Passez à la jambe gauche.
- Prenez conscience de l'état de détente de chaque muscle et restez concentré sur votre respiration qui est calme.
- A votre rythme, commencez à bouger légèrement les pieds et les mains et ouvrez les yeux.

## Troisième attitude : Soyez positif !

Des recherches ont été faite à propos des personnes qui vivent centenaires et on s'est rendu compte que ce qu'elles avaient en commun c'est l'optimisme. **Elles apprécient ce qu'elles ont** bien que la plupart des personnes interrogées vivaient dans la pauvreté.

Selon le psychologue Martin Seligman auteur de livres sur l'optimisme, **« pour être heureux mieux vaut s'accorder sur ce qui va et le rendre meilleur que de s'attarder sur le négatif»**.

**Être optimiste, ça s'apprend !**

- Vous pouvez par exemple dès que vous avez une pensée pessimiste, penser à un élément positif. Plutôt que de vous dire « je suis nul en math », « je ne suis pas capable », pensez à vos réussites et dites vous « j'ai déjà en moi tout ce dont j'ai besoin pour réussir cet examen » ou « je m'améliore chaque jour ».
- Fuyez les personnes négatives qui pompent votre énergie.
- Notez chaque soir avant de vous endormir minimum 3 choses pour lesquelles vous avez éprouvé de la gratitude dans la journée.
- Soyez conscient de vos points forts. Achetez-vous un cahier et notez vos réussites, vos qualités, vos compétences, …
- Pour développer votre optimisme, vous pouvez aussi rire le plus souvent possible. Regardez une comédie, inscrivez-vous à un stage de yoga du rire, participez à des jeux entre amis, …

Cet article participe à l'évènement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Olivier sur le blog Habitudes Zen.

Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !

# « Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien »

Par **Ivan Greindl** de **Pour Votre Couple**

Voici, à nouveau, chers lecteurs un petit billet qui réunit de nombreux blogueurs autour du même sujet.

*Comment je reste zen ? Comment je retrouve mon calme ?* Bonnes questions ! Qui n'a ses petites astuces pour apaiser les turbulences intempestives ? Chacun suit la voie dictée par sa sensibilité. Les résultats sont à géométrie variable. Pour ma part, j'applique des recettes de grand-mère : elles s'avèrent le plus souvent constructives.

## 1. Lâcher prise.

Une idée particulièrement féconde. Elle rend service dans tous les domaines de la vie, en société comme en couple. Y penser concrètement, en pleine conscience à chaque occasion, aide à *relativiser* l'importance des contrariétés, à les replacer dans leur exacte perspective. À quoi sert donc notre "échelle des valeurs" si on en dégringole à chaque tourment ?

Il suffit par exemple de se dire **:**

- "Oh, j'en rirai bien, quand ce sera passé !"

• "Bon, c'est drôlement ennuyeux mais La Terre ne va pas s'arrêter de tourner pour autant."

• "Nous "accrocher" pour si peu ? Laisser un détail (c'est si souvent un détail !) gâcher l'atmosphère entre nous ? Mieux vaut respirer un bon coup, changer d'air et clore le débat !"

• "Si je réponds, si j'en ajoute, on n'est pas rendus !..."

Les ennuis incessants, les soucis en grappes, nous en connaissons tous ; penser en ces moments, à celles et ceux dans notre entourage, qui restent toujours souriants et de bonne compagnie, illustre une vérité profonde **:** bienheureux, ceux que ne tracasse pas ce qu'ils ne peuvent changer !

J'admire – et j'envie – ma voisine **:** toujours trouver un mot gentil ou positif sur chacun, lui donne le teint frais, l'œil pétillant ; elle respire l'optimisme. La croyez-vous exempte de payer des impôts ? Serait-elle à l'abri de toute déception, avec un mari et des enfants ?? L'imaginez-vous immunisée contre les petites misères du temps qui passe et son cortège d'inconforts, de vexations ? Que nenni !

Repensez-y **:** son talent est de ne pas attribuer aux cailloux du chemin, le pouvoir d'entamer sa joie de vivre…

Et oui, j'adore cette phrase **:** " Ne faites donc pas une montagne d'une taupinière **:** il n'y a

quasiment que des taupinières."

Donc, mon N°1 **:** *relativiser*.

## 2. Inspirer à fond et expirer avec vigueur, durant quelques instants.

Une autre technique bien utile, personne ne le niera : elle nous empêche de parler ; retient par devers nous, les mots inutiles, éructés sous l'emprise de la colère ou de la nervosité, que l'on regrette "quand le soufflé retombe".

Cette idée lumineuse de garder le silence pour respirer fort, durant 30 à 60 secondes, a un triple effet, bénéfique et surprenant : ça vous dégage le cerveau ; ça détend les muscles… et déconcerte l'interlocuteur éventuel !

Dans l'équilibre personnel et le contrôle de soi, la respiration tient une place d'honneur. En particulier, si l'on acquiert la saine et quotidienne habitude de prolonger les épisodes de ventilation profonde, au grand air. Aucune technique de relaxation ne se passe des bienfaits d'une longue et profonde respiration : comment rester crispé, en respirant à son aise ?

Donc, mon N°2 : respirer.

## 3. Ma troisième habitude,

Je l'avoue, connaît des variantes. Selon la situation,

• Je chasse les oiseaux noirs de mon esprit **:** "Les empêcher de passer au-dessus de ma tête ? Non. Mais leur interdire de faire leur nid dans mes cheveux !" (Un proverbe chinois, paraît-il. Comme tous les proverbes chinois, il vaut son pesant de sagesse.)

Si l'épine n'est pas retirée, elle cesse pour un temps d'envahir le mental, nuisant à la paix intérieure.

AGIR, en ces cas (peu importe la direction), au lieu de se ronger pour le problème lancinant qui taraude l'esprit dès le réveil (ou si rien ne requiert l'attention), est une formule appropriée pour retrouver cette paix – et une humeur avenante...

L'action permet de rester zen, en déviant notre attention des sujets qui fâchent ou qui blessent. Raison pour laquelle s'immerger dans le travail est si souvent recommandé pour surmonter une épreuve.

Autres variantes **:**

· Il peut aussi m'arriver de serrer les dents un instant et de sortir prendre l'air.

· Ou de me plonger dans les sortilèges d'une musique de qualité.

• D'autre fois, me promener dans la montagne ; ou en forêt ; ou au bord de l'eau **:** comment ne pas y trouver l'apaisement ?

• M'octroyer une pause-tendresse auprès de celle qui compte tant pour moi est une autre voie royale pour recouvrer mes esprits. J'ai cette chance, avoir un soutien en cas de "séisme", – sauf, bien entendu si *elle* a déclenché la bourrasque !!

· Préparer un plat spécial, pas trop sophistiqué, juste pour briser la routine. Créer (n'importe quoi), est un autre moyen d'agir, de maîtriser ses émotions et d'être zen.

· Chanter à tue-tête.

· Le rire est contagieux, on peut y être incité, même en un moment difficile. C'est un moyen subtil de rester zen. Rire déconnecte du réel quand il tend à nous dévaster, il nous fait voir "le verre à moitié plein".

Vous l'aurez noté, être (assez souvent) zen est une abréviation ; c'est la façon élégante de dire "je pratique le jogging du cerveau".

Donc, mon N°3, pour être zen **:** le *jogging du cerveau*.

*[Ce billet participe à l'évènement inter-blogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien", organisé par le blog "Blogueur Pro". Si vous l'avez aimé, je vous remercie de cliquer sur ce lien.]*

# 3 habitudes indispensables pour rester zen face à la nourriture

Par **Pascale Carré** de **Je reste Zen**

***Vous est-il déjà arrivé de vous jeter sur une tablette de chocolat et de le regretter ensuite ? De manger et grignoter alors que vous n'aviez pas faim ? De vous sentir dépendant de la nourriture pour être bien ? De vous sentir mal parce que vos comportements continuent de vous éloigner de vos objectifs de perte de poids et d'équilibre alimentaire ?***

La relation que nous entretenons avec notre alimentation est étroitement liée à nos émotions, à notre niveau de stress, à nos états internes. Vous avez sans doute déjà remarqué que l'ennui, la colère, la tristesse, la solitude, le besoin de réconfort, et tant d'autres émotions, conditionnent notre envie de grignoter et de manger plus que de raison. En avoir conscience est le premier pas vers un changement durable.

**Voici les trois habitudes à développer pour transformer efficacement votre relation à la nourriture.**

## 1) Se poser les bonnes questions.

Lorsque votre envie d'ouvrir le frigo ou le placard de la cuisine se fait pressante, marquez un temps d'arrêt et posez-vous les questions suivantes : Ai-je vraiment faim ? Que va m'apporter le fait de manger cette tablette de chocolat (par exemple) ? Quel besoin je cherche à satisfaire ?

Accordez-vous quelques instants pour répondre à ces questions avec sincérité et authenticité.

## 2) Se recentrer.

Les seules émotions qui nous devrions écouter pour coller aux besoins de notre corps sont les **émotions alimentaires** : la **faim** et la **satiété**. Il nous arrive tous de manger non pas par faim mais parce que : c'est l'heure, le frigo regorge d'aliments appétissants, notre enfant goûte devant nous, nous passons devant une boulangerie, ça nous occupe devant la télévision, etc. De même qu'il est rare de s'arrêter de manger et de ne pas finir son assiette lorsque nous sommes arrivés à satiété : et oui, cela ne se fait pas de laisser de la nourriture dans son assiette, c'est impoli, il y a des gens qui meurent de faim … Autant de conditionnements qui freinent la réussite de nos objectifs. Pourtant **notre corps**, lorsque nous l'écoutons, **nous indique** exactement **ce dont il a réellement besoin**.

Voici un **exercice** de cohérence cardiaque **simple et puissant**, permettant de vous **reconnecter** à votre **corps** et à vos **sensations**.

- Focalisez votre attention au niveau de votre coeur.
- Percevez votre respiration dans cette région.
- Prenez conscience du plaisir de respirer : inspirer et expirer paisiblement et tranquillement.
- Laissez venir à vous un sentiment agréable, un paysage ou une image.

## 3) Avoir le choix.

Lorsque nous mangeons trop ou grignotons, nous répondons à des **automatismes**, des **habitudes**, des compulsions … Il est essentiel d'inverser la tendance en passant d'un **mode réactif** (vous réagissez et subissez la situation) à un **mode proactif** (vous décidez et avez le choix). Je vous invite à rédiger une liste sur laquelle vous allez noter **10 activités « plaisir »**. Voici quelques exemples : prendre un bain, lire, écouter de la musique, se promener, faire les boutiques, promener son chien, faire un album photo, écrire, téléphoner à un(e) ami(e), etc. Il est important que vous puissiez créer votre propre liste. La prochaine fois que vous aurez envie de grignoter, choisissez une des activités de votre liste et décidez de vous accorder un moment de plaisir et de détente autrement que grâce à la nourriture.

Je vous propose d'expérimenter ces trois clés dans l'ordre où je vous les ai présenté. Passez à la deuxième habitude si la première ne suffit pas et ainsi de suite …

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs sur le thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » ; cet évènement exceptionnel est organisé par Olivier Roland et son blog Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, cliquer ici pour voter pour lui.*

***Je vous invite à expérimenter ces trois clés et à venir répondre à la question suivante : Qu'est-ce que cela a changé dans votre relation à la nourriture ?***

# Mes 3 habitudes pour un voyage zen

Par **Léa Chourrier** de **Partir en Voyage**

Partir en voyage est généralement une source de plaisir, un moyen de se relaxer, de profiter de son temps libre. Malheureusement, il arrive que cela ne soit pas toujours le cas.

Pourquoi? Car nous ne sommes généralement pas dans notre **environnement habituel**, nous faisons des choses qui peuvent sortir de nos habitudes. Alors forcément, cela peut stresser un peu. Le fait que le temps soit court ou tout simplement le souhait d'avoir les meilleures vacances possibles peuvent également y contribuer.

*Crédit photo par guillaumelorain.com*

Voici donc mes 3 habitudes pour un voyage zen.

## 1/ Préparation et organisation

Les soucis d'organisation peuvent contribuer à eux seul au mauvais déroulement d'un voyage. C'est pourquoi, il est très important d'avoir **tout planifié au préalable** afin d'éviter les mauvaises surprises.

Savoir à l'avance où vous serez logés, ce que vous aimeriez visiter est déjà un bon moyen de débuter un voyage sereinement. De cette façon, vous n'aurez seulement qu'à profiter de l'instant présent.

La préparation et l'organisation passent par plusieurs étapes :

- **Se renseigner sur sa destination**

- **Définir** le voyage (pour plus de précisions, vous pouvez consulter l'article Comment bien définir son voyage ?)

- **Organisation concrète** (hébergement, visites, transport…)

Note : **chacun a son propre sens de l'organisation**.

Pour ma part, je n'organise pas beaucoup par rapport aux autres (mais à mon sens j'organise totalement). Je fais seulement ce qu'il faut, c'est à dire : le transport et l'hébergement. Et encore, j'organise l'hébergement des premières nuits seulement. Le reste, je le fais durant le voyage (je préfère car je trouve que cela suit plus mes envies). Je ne sais pas souvent à quoi m'attendre (je ne regarde aucune photo, aucune image), du coup pour les sites à visiter, je vois cela directement sur place en fonction aussi de mes envies, des conseils que l'on me donne.

*Norvège*

Tout n'est que surprise et du coup, je ne suis jamais déçue car je n'avais pas d'attentes. Je ne suis également pas stressée si je n'ai pas pu voir telle ou telle chose. En effet, je n'avais rien en tête alors rien que le fait de découvrir le plus simple me fait plaisir car c'est déjà une surprise pour moi.

Voyager ainsi est, pour moi, une manière non stressante car j'ai juste qu'à me laisser porter par ce que je découvre. Je n'ai pas une liste de choses à faire avec un planning chronométré à l'heure (ce qui me stresserait).

Cela est donc ma manière d'organiser pour éviter le stress. Peut-être la votre est-elle totalement différente (vous aimez vous faire un programme afin d'être sur de ne rien louper (et de ne pas être stressé).

## 2/ Sécurité

Être touriste est à mon sens une fragilité car nous ne sommes pas chez nous, nous ne connaissons pas les règles propres à l'endroit où nous séjournons.

Personnellement, j'ai quelques habitudes et grâce à elles, il ne m'est jamais rien arrivé.

J'évite au maximum de me promener avec de la documentation touristique dans les mains. De même avec mon appareil photo (je prend une photo et je range directement mon appareil dans mon sac, quitte à tout ressortir quelques mètres plus loin. Mais je suis très rapide!).

Je suis **habillée simplement et j'évite le total look touriste** (par ex: sac à dos, casquette I love Roma, habits quechua, chaussures de randonneurs… Rien qu'un seul de ces éléments caractérise un touriste). J'ai toujours un look "on pourrait croire que je fais du shoping". Oui, je sais, le nom du look que bizarre! Je m'explique : c'est tout simplement le look que j'ai dans la vie de tous les jours (ex : jean, t-shirt et pull), ce look laissant penser que je me balade pour faire mon shoping. Il m'arrive même de me faire aborder par des gens qui demandent le chemin, preuve que je ne fais pas spécialement touriste. Exemples en photo :

1/ Mon amie Alix et moi lors de notre périple Royan-Biarritz. Que pensaient les gens en nous voyant? Voici deux jeunes femmes qui partent à la plage sur leur vélo. Qui pourrait croire que l'on fait en vérité 80 kms dans la journée (et voire 130 kms pour notre journée la plus loin)?

2/ Bon l'exemple est peut-être un peu exagéré, je dois le reconnaitre (par le t-shirt principalement). Mais imaginez juste un t-shirt noir (à la place du rouge), et bien même avec cela on ne pense pas qu'il fait son shoping!

Crédit photo par JPC24M

1/ A Stockholm. Qui pourrait croire que cela faisait 2 semaines que je voyageais, que j'avais passé la nuit dans le train et que j'étais juste arrivée le matin même à 6h?

2/ Bon, faire abstraction de la valise (je ne trouvais pas d'autres images). Et du sac rose (imaginer un sac noir). Crédit photo par Klearchos Kapoutsis.

Sac. L'air de rien, je **fais tout le temps attention à mon sac**. Je le ramène devant moi quand je suis dans une foule et des fois je fais un nœud avec les bretelles. J'ai toujours un sac en toile. Car permet de loger pleins de choses (sur la photo un peu plus haut, j'ai par exemple deux pulls et mon k-way qui s'y trouvent), il fais bien sac à main (et non sac à dos, ce qui est plus pratique pour le garder tout le temps sur soit). Léger (pour l'avion). Aide au look "on croirait qu'elle fait son shoping". Je ne me suis jamais fait voler. Cela est, je crois, pour la simple et bonne raison que, moi-même, mettant 10 000 ans à retrouver mon porte-monnaie dans tout mon bazars (car j'ai vraiment tout dedans : nourriture, livres, habits…), je ne vois pas comment un voleur peut y arriver!

Sac à dos (ou valise). Quand je voyage, je prend tout l'argent en liquide (car ma CB ne fonctionne pas souvent à l'étranger). Du coup, j'ai pas mal de sous sur moi. Et il m'arrive de dormir dans le train etc. Et comme j'ai une forte capacité à dormir n'importe où (utile mais pas dans ce cas là!), qui sait ce qu'il peut arriver durant mon sommeil. Du coup je met tout dans mes poches de jean et j'attache mon sac à mon bras, à mes pieds (si je suis dans le train). J'ai, sinon, une cachette que je trouve super pour quand je suis à mon hébergement ou que je dois laisser mon sac quelque part : tout mon argent est dans mon sac de couchage. Je pense que c'est mieux car personne ne pense à défaire un sac de couchage et à y mettre la main. Et personne ne pense à voler un sac de couchage (enfin, je pense!).

Attitude. Généralement, je marche **plutôt rapidement** (mais pas trop pour apprécier), **d'un pas décidé** (je dois rejoindre des amis et je sais où je vais).

Voila, rien ce que ces petits **automatismes** vous permettent d'être plus en sécurité. Je précise que je fais cela partout (même en France, même en Europe), c'est inconscient (je m'en rend

compte seulement quand j'y réfléchis).

## 3/ Déconnection

Relax! Vous êtes en vacances.

Se déconnecter est, à mon sens, l'habitude zen pour vos voyages la plus importante.

Oui, il arrive par moment de stresser mais vous ne devez pas y céder. Vos vacances doivent rester zen.

Pour cela :

Ne pas penser à autre chose qu'à l'instant présent (ne pas penser à ce que vous devrez faire au travail en rentrant…). Ou plutôt : si, vous pouvez penser (car les voyages me font généralement beaucoup réfléchir) mais uniquement à des choses **qui vous font plaisir, qui vous font rêver**. (personnellement, voyager me donne encore plus envie de voyager, du coup, il m'arrive de penser à d'autres voyages, de m'imaginer…). L'important est que cela ne gâche pas le moment présent.

**Apprécier**, voir, admirer, découvrir. Sourire tellement cela est beau. Être vraiment dans le présent. Lorsque je suis en voyage je ne pense généralement pas aux autres choses (ex : je ne regarde pas trop mes e-mails, juste tous les 3 jours et cela vite-fait alors que normalement je les regarde au moins une dizaine de fois dans la journée/ je ne sais pas quel jour nous sommes)…

Se dire, ce n'est pas grave, **il n'y a pas mort d'homme**. Au contraire, cela fait une **expérience** et cela sera marrant à raconter plus tard.

Cela est très important et permet de relativiser quand il y a un problème. Exemple peut-être un peu extrême : je suis en galère pour trouver un hébergement pour le soir même, il est midi. C'est le stress. Je me dis : ok, ce n'est pas grave : je vais trouver et puis si je ne trouve pas, je ne vais pas mourir. Je pourrai toujours passer la nuit à la gare ou frapper chez des gens en demandant un hébergement (il y a des voyageurs qui font comme cela, alors pourquoi pas).

L'exemple précédent m'est déjà arrivé en voyage, et ce n'est pas pour autant que j'ai stressé! Et tant mieux car sinon, j'aurai gâché ma journée pour rien (car mon problème s'est résolu par la suite).

Bon, c'est un cas qui peut sembler extrême mais c'est également ce qu'il faut se dire quand on a fait la queue à un site de visite pendant 3 heures pour entendre que c'est complet. Ce n'est pas si horrible que cela car nous sommes toujours en vie. **A nous de décider** que non, notre journée n'est pas gâchée, que nous allons à la place manger un bon plat local en écoutant un concert dans la rue et visiter une magnifique petite église. 😊

## Pour résumer :

**Pour que votre voyage soit zen, il faut que vous ayez pris quelques bonnes habitudes.**

- **Avant le voyage : bien préparer, bien organiser**
- **Pendant : penser à sa sécurité**
- **Apprendre à déconnecter**

*Cet article concourt à l'évènement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" qui est organisé par Habitudes Zen. Si vous avez apprécié ce billet, je vous invite à cliquer sur ce lien : j'apprécie cet article !*

*Léa.*

*Blog Partir en Voyage, conseils et bavardages sur le voyage.*

# 3 habitudes quotidiennes antistress à cultiver

Par **Julie Deschenes** de **Zénitude, un art de vivre**

Tous les jours, nous vivons des situations qui nous mettent les nerfs à vif et où nous avons l'impression de courir sans cesse après le temps. Nous nous mettons énormément de pression sur l'accomplissement de nos tâches que ce soit au travail ou à la maison et nous sommes souvent découragés vis-à-vis certaines situations du quotidien. Il existe de nombreuses petites habitudes à prendre qui peuvent nous aider à passer au travers et qui nous aideront également à garder l'esprit clair et alerte. Ci-dessous, il y en a trois d'entre elles qui ont fait leurs preuves et qui se sont révélées très efficaces. De plus, elles sont plutôt faciles à mettre en pratique.

## · Prenez le temps de respirer.

Régulièrement, nous vivons des situations particulièrement dures pour nos nerfs. Il faut alors prendre le temps de nous arrêter quelques secondes et de *respirer*. Inspirer. Expirer. Et ce plusieurs fois de suite. Il faut nous concentrer sur notre respiration et rien d'autre. Nous vidons alors notre esprit des pensées négatives relatives à la situation que nous vivons et ne pensons qu'à l'air qui entre et sort de nos poumons. Il faut nous dire alors que nous sommes vivants! N'est-ce pas magnifique la vie? Alors peu importe les problèmes que nous traversons en ce moment, rien n'est à notre épreuve. Respirons et fonçons.

## · Évitez de vous éparpiller, ne faites qu'une chose à la fois.

Souvent, nous commençons plusieurs tâches à la fois pensant naïvement que nous viendrons au bout de ces travaux plus ou moins pénibles rapidement. Quelle méprise! Cela nous fait au contraire perdre du temps, car nous sommes alors incapables de nous appliquer vraiment à ce que nous faisons et nous pouvons alors faire des erreurs qui quelques fois peuvent nous coûter cher. Lorsque nous ne nous concentrons que sur une seule chose à faire à la fois, cela nous permet d'avancer plus rapidement dans cette tâche afin de la finir vite et bien.

## · Chaque jour, gardez-vous du temps pour vous.

Dans une journée, il est très important de nous garder du temps pour nous. Que ce soit pour faire une activité que nous aimons ou pour simplement relaxer devant un feu de foyer ou bien pour lire le dernier « best-seller » sorti en librairie tranquillement assis dans notre fauteuil préféré. Cela nous permet de décompresser et nous sommes libres de choisir le moment de la journée que nous voulons. Quelques personnes auront une prédilection pour tôt le matin, d'autres aimeront davantage le soir. Pour ma part, je choisis un moment où mon fils dort, je suis alors libre de mon temps, cela peut être l'après-midi durant la sieste ou le soir quand l'heure du coucher est venue pour lui. De plus, je pratique ce que j'appelle « le cinq minutes à ne rien faire », de préférence entre deux tâches. Je m'assoie et puis je ne fais rien du tout. Pause complète. Pas de livre, pas de télévision, pas d'enfant (il dort), pas de mari (au travail), juste moi et mes pensées. Facile! Me direz-vous. Pas tant que ça lorsque l'on « court » toute la journée pour faire ce que nous avons à faire et que nous avons l'habitude d'être tout le temps

en mouvement. Cette pause me permet de faire le plein d'énergie avant d'exécuter la prochaine tâche. Essayez!

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs d'HabitudesZen.*
*Si cet article vous a plu, vous pouvez voter pour lui ici.*

# L’union fait le zen

Par **Philippe** de **Apprendre sur Soi et Avancer**

## Etre zen…

La grande mode de l’époque.

Dans un monde où le stress est de plus en plus présent, et où on **se donne de moins en moins d’occasions** de l’évacuer, on voit de plus de plus de techniques, d’approches, de disciplines, d’écoles qui prônent le zen, la relaxation, le bien-être, etc…

Ce qui est assez étonnant, c’est que, comme à notre habitude (au moins en occident), on **attend d’être au pied du mur**, d’être coincé, d’avoir eu suffisamment de problèmes, avant de commencer à faire quelque chose.

Il y a 20 ou 30 ans de ça, quand l’économie en occident allait mieux, ceux qui parlaient du « bien-être », du « **zen**« , de la relaxation, etc… étaient un peu pris pour des allumés, des doux-dingues contemplatifs un peu bab’ sur les bords et **hors de la réalité**.

Et en entreprise ? Ce n’était même pas la peine, rien que d’y penser !…

Aujourd’hui, **tout le monde en parle**. Des écoles fleurissent de partout de tous niveaux de qualités. A tel point qu’on commence aussi à le voir arriver en **entreprise** : l’archétype même du concret, du rationnel, du réaliste…

Il faut vraiment qu’on soit bloqué, coincé au pied du mur pour arriver à en parler dans ces endroits.

Et pourtant, je trouve que c’est une super bonne chose.

C’est juste dommage qu’on ait dû attendre si longtemps avant de se rendre compte que de se sentir bien dans sa peau est aussi une part **importante** à cultiver pour notre **équilibre de vie**.

## Mais au fait, c’est quoi être « zen » ?

On emploie ce mot un peu à tout va avec le sens général de « relâché », « détendu », « non stressé », « bien-être », etc…

Maintenant, dans le fond, savez-vous d’où vient ce mot et qu’est-ce qu’il veut dire ?

« **Zen** » est la prononciation japonaise du mot chinois « **chan** » qui s’écrit 禅

La partie gauche du caractère 礻 (Shì) veut dire « démontrer », « révéler ». Elle est liée à tout ce qui concerne **l’esprit** : l’âme, la spiritualité.

La partie droite 单 (dan) veut dire « simple », « **unique**« . A l’origine, elle représente aussi une fourche de paysan.

On peut dire que ces deux parties représentent **le mental et le cœur**, le conscient et le subconscient. Quand elles sont ensemble et ne font plus qu’un (un caractère, un mot), quand **« l’unicité » est « démontrée »**, alors la réalisation de soi vient naturellement:

**L’âme (礻) unifiée (单)= chan/zen (禅)**

Etre **zen** veut donc dire **ne faire qu’un**. Un avec soi, un avec son environnement…

Tout un programme n’est-ce pas?

On voit donc bien que le sens qu'on lui donne habituellement (détendu, relâché, non stressé, etc…) est très **réducteur**.

Etre zen, ne se réduit alors pas à être détendu et relâché.

On pourrait presque dire que ce ne sont que des prérequis, des premiers pas pour y arriver, mais **loin d'être la finalité**.

Maintenant, ces prérequis ont quand même du bon. Et s'ils sont loin d'être suffisants, ils sont au moins un très bon moyen de **vivre mieux au quotidien**, tout en étant bénéfique pour la santé (physique, mentale et émotionnelle).

Etre zen devrait donc être quelque chose à vivre de façon **permanente**, constante, et non une pratique limitée, de quelques minutes par jours, pour revenir ensuite à un train de vie qui est peut-être à **l'opposé**.

Ceci étant, même quelques minutes par jour, c'est toujours mieux que rien, et ça peut déjà apporter beaucoup.

*Cet article fait partie d'un événement inter-blogs organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.*

*Le but est de partager **3 habitudes** que nous avons et que nous pratiquons quotidiennement pour nous aider à être plus « zen ».*

## 1. Unifier la tête, le cœur et le corps

En ce qui me concerne, une de ces habitudes est de **pratiquer tous les matins**, une discipline qui vise **explicitement** à unifier la tête, le cœur et le corps par des exercices de positionnement et de ressenti sur des mouvements lents ou rapides.

En **dirigeant l'intention** de façon adaptée, on apprend à ressentir et conscientiser son mouvement dans tout le corps et à augmenter sa **présence**.

Cet art martial aide à renforcer le corps, et apprend aussi à calmer et focaliser le mental et les ressentis, en les orientant dans une direction voulue, tout en restant présent dans **toutes les directions en même temps**. Cette discipline s'appelle le yiquan.

## 2. Le yoga

Discipline très vaste et très complète, elle vise aussi à **l'unification du corps et de l'esprit** pour les harmoniser.

Le mot yoga vient du **sanskrit** (योग) dont la racine « yuj » signifie : **joindre**, atteler, unir, relier. Yoga est donc **un lien** qui permet de relier et réunir, et en même temps de maîtriser, contrôler pour mieux diriger.

Pour ma part, je ne m'en limite qu'à une **petite parcelle**, et je ne pratique que quelques exercices de postures (asanas) et de respiration (pranayama) le soir avant de me coucher pendant une vingtaine de minutes.

Je reconnais que c'est peu, mais ça a l'avantage de m'aider à mieux dormir, et à évacuer une bonne partie du stress accumulé dans la journée…

## 3. Respirer

Le premier élément dont nous avons besoin pour vivre, avant même l'eau et la nourriture, c'est **l'air**.

Respirer est **vital**. Notre vie sur terre commence par **une grande inspiration** (qui défroisse les poumons et fait pleurer le bébé à la naissance) et par **une expiration**, un dernier souffle, quand notre vie s'achève.

Si respirer est naturel, **bien respirer** en optimisant l'oxygénation du corps, ne l'est pas autant, ou devrais-je dire, ne l'est plus autant.

La respiration idéale est la **respiration totale** (ventrale, thoracique et claviculaire).

Même si on respire tous naturellement, on prend malgré tout, de moins en moins le temps de bien respirer et de souffler suffisamment.

Une pratique que je me donne de faire le plus souvent possible dans la journée est de volontairement faire **monter la respiration du bas-ventre « jusqu'à la tête »**, sans la forcer, simplement en l'observant.

L'idée ici, est de **conscientiser la respiration**, de l'observer et de la sentir à travers tous les gestes de la **vie quotidienne**. Je m'amuse même parfois à ressentir la « pression de l'air » sur le ventre quand il se gonfle et se dégonfle pendant la respiration.

Ce que ça m'apporte:

**Recentre** mon attention et **calme** le petit vélo qui tourne très vite dans la tête
Amène un effet posant quand le mental tourne trop vite
Diminue le niveau de stress

Oh ! bien sûr, rien n'est magique. Ça ne calme pas tout d'un seul coup.

Par contre **régulièrement**, par petites touches, tout au long de la journée sur des gestes

quotidiens, voir **anodins** (au volant, devant l'ordinateur, en mangeant, en discutant, en marchant, etc…), ça m'aide à me recentrer, et pendant ces brefs moments, à lâcher des tensions qui à force d'accumulations, peuvent devenir pesantes.

*Cet article fait partie d'un événement inter-blogs organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.*

*Le but est de partager **3 habitudes** que nous avons et que nous pratiquons quotidiennement pour nous aider à être plus « zen ».*

*Si cet article vous a plu, vous pouvez voter pour lui en cliquant sur ce lien.*

# Là où de nombreuses personnes tombent dans l'ennui, j'ai trouvé une vraie seconde vie !

Par **Marc Reynaud** de **http://www.formenligne.org**

*Résumer : Passer vers 60 ans d'une activité professionnelle surchargée à une absence de tâches et de contraintes horaires totale, devrait faire l'objet d'une vraie préparation psychologique. Mes trois principes pour une retraite zen.*

Après quarante années de travail souvent intensif plus une vingtaine d'années d'études, tout d'un coup c'est fini ! La retraite : formidable plus obligé d'aller s'enfermer au travail tous les jours pendant huit ou dix heures, plus d'horaires, plus de chef, etc.. enfin la liberté tant désirée !

Pour beaucoup c'est le discours effectivement tenu, mais la réalité est souvent bien différente. Cette liberté devient le vide, l'isolement et l'ennui. Même celles et ceux qui disposent de moyens suffisants pour voyager et sortir, peuvent trouver ce temps libre démesuré. La télé, le jardin, les courses, les clubs, à temps plein ! Pas si drôle que ça ! Aux "heures de bureau" pendant la semaine la moyenne d'âge des promeneurs est très élevée où qu'on aille.

Dans ce passage de la vie active à la retraite, j'ai eu plusieurs coups de chance qui m'ont permis de retrouver tout de suite une seconde vie vraiment agréable.

Première chance : pendant les trois derniers mois d'activité j'avais de nombreux congés à prendre et j'ai pu opter pour la semaine de une journée et demi en ne gardant de mon activité professionnelle que la partie que je préférais : créer des documents pédagogiques. Ainsi le « choc » du passage a été largement modulé, j'étais libre du samedi au mercredi, mais je continuais à aller au travail le jeudi et le vendredi matin, je gardais mon bureau, je voyais mes collègues, c'était cool !

Deuxième chance : je participais depuis plusieurs années à l'activité d'une ONG agissant en Côte d'Ivoire notamment dans le domaine du développement de l'informatique à l'école. Cette ONG avait grand besoin de développer un site Internet pour cette activité. Si j'ai passé les dix dernières années de mon activité professionnelle à enseigner la "bureautique", c'est-à-dire apprendre aux personnes à utiliser les ordinateurs et leurs principaux logiciels, je ne savais rien dans le domaine de la création de sites Internet.

J'ai cherché sur Internet et j'ai découvert que de nombreuses formations en ligne existaient dans ce domaine. Les formations gratuites disponibles ne donnaient jamais toute la recette, j'étais plutôt méfiant concernant les formations payantes. J'ai fini par opter pour une petite formation proposée pour très peu cher par un blogueur de Madagascar (http://www.business-opportunite.org/). Je trouvais sympa l'idée d'utiliser des ressources issues de l'Afrique

pour aider l'Afrique. Cette petite formation avec ses quelques vidéos où Nary Andriatsolondriaka explique les techniques avec son savoureux accent de Madagascar, m'a mis le pied à l'étrier dans ce domaine et j'ai pu ensuite apprendre ce dont j'avais besoin pour ce projet solidaire.

Ma nouvelle vie se déroule dans un bel équilibre : levé vers 7 heures en même temps que ma compagne qui en a encore pour une dizaine d'année d'activité professionnelle. Je suis devant mon écran vers 7h45 et jusqu'à 12h45 environ avec une petite pause-café quand même quand j'y pense, la création et la gestion des sites et blogs ça prend du temps et pour moi c'est passionnant.

L'après-midi, vélo et footing suivis d'une bonne douche vers 16h30, un thé et les travailleurs rentrent à la maison. Quand il fait trop mauvais en hiver je prends un mois de salle de sport mais c'est rare.

Je vois les responsables locaux de l'ONG une ou deux fois par semaine, je respecte les week-ends, le moins possible d'ordinateur pendant ces deux jours.

Pour moi les trois habitudes indispensables au quotidien pour être zen lors d'une retraite heureuse : garder volontairement des horaires réguliers, consacrer plusieurs heures par jour à une activité socialement utile et faire du sport au moins une heure trente à deux heures.

Je pense qu'il faudrait « donner des cours de préparation au passage en retraite » : il faudrait regarder ce qu'il y a de bien dans ce domaine sur Internet !

Marc Reynaud
http://www.formenligne.org

messagerie@formenligne.org

*Cet article est proposé pour participer à l'opération « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par le blog http://www.habitudes-zen.fr/ , voir à ce sujet l'article correspondant.*

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# 3 habitudes ZEN pour plus d'efficacité

Par **Christine Demulier** de **Votre Efficacité Personnelle**

*Cet article est écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs organisé par le blog Habitudes Zen sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien".*

## Voici 3 habitudes qui font partie de mes rituels « ZEN » que je partage avec vous.

**Pour être « ZEN », je pense qu'il faut prendre en priorité soin de son corps et de sa santé.** Pour moi, cela me semble essentiel. Quand on respecte son corps, le mental va mieux et notre ressenti de toutes choses est plus affiné. **« *La santé est le premier devoir de la vie.* » Oscar Wilde**

En étant en bonne santé, on peut se préoccuper de son développement spirituel et optimiser toutes les facultés de notre « Être ». **On prépare ainsi le terrain pour être plus facilement « ZEN ».**

Cela exige bien entendu d'avoir une bonne hygiène de vie et de se préoccuper de ce que l'on mange, boit et respire et de la façon dont on le fait. **Si en plus on prend quelques bonnes habitudes, on mettra en place des rituels journaliers et on développera cette capacité à rester « ZEN », quoiqu'il arrive, avec efficacité.**

Mettre en place ses habitudes de vie, ces rituels journaliers, permet de créer des dépendances positives. **Au bout de quelques jours, 2 ou 3 semaines au plus, ces habitudes de vie sont automatisées et deviennent indispensables.** Si l'on est obligé pour une raison ou une autre de les abandonner, le manque se fera sentir et dès que possible, on y reviendra.

## Habitude ZEN, le rituel du réveil

Être ZEN © Fotolia

**Comment se lever du bon pied même si la nuit a été trop courte, ou que l'on sait que la**

**journée va être bien dense**.

Pour ma part, je m'occupe d'abord de mon corps qui va devoir assumer toutes les tâches avec le plus de souplesse et d'énergie possible !

**Pour cela, je commence par boire un grand verre d'eau citronnée.** Puis je pratique les exercices du Tao de la revitalisation. **Vous pouvez télécharger un PDF en ligne qui reprend l'introduction aux exercices taoïstes internes du Dr Stephen T'Chan.**

Le taoïsme est la plus vieille religion du monde. **Son fondateur est Lao-Tseu** C'est sans doute le plus connu et le plus illustre des sages taoïstes.

***« Le Tao de la revitalisation est un système fondé sur divers exercices mentaux et physiques qui constituent ce que l'on appelle les "exercices taoïstes internes". Ces exercices, qui ont le pouvoir de guérir et d'énergiser nos organes internes, sont le secret de la jeunesse, de la santé et de l'immunité face à la maladie. »***

Avec le TAO on travaille sur les énergies du corps en associant le mouvement, la pensée et la respiration. C'est en faisant des recherches sur le Qi Gong que je pratique depuis 3 ans, que j'ai découvert ce livre « ***le système complet d'autoguérison – les exercices taoïstes internes*** » **du Dr Stephen T'Chan**

## Auto massage

auto massage © Fotolia

**Pour ma part, je me contente le matin de faire une série d'autos massages** (massage du visage, du cou, du buste, du bas du dos, des bras et des jambes).

**Ces massages sont proposés dans ce livre parmi beaucoup d'exercices qui répondent pour chacun à un processus d'entretien et même de guérison des organes de notre corps.**

Ils ont pour but de faire **circuler l'énergie en suivant les méridiens et les points d'acuponcture.**

En pratiquant chaque massage plusieurs fois (1 douzaine de fois minimum), sur chaque partie du corps, on stimule en douceur les muscles, la circulation du sang, les organes et toute l'énergie positive du corps.

## > Exercice de frottement du visage

**Ce massage stimule la peau et les muscles faciaux. Il contribue à retarder l'apparition des rides et donne un teint resplendissant.**

* Frottez les mains ensemble vigoureusement.

* Appuyez les paumes sur le visage de manière à sentir la chaleur des mains pénétrer la peau et les muscles. Toutes les cellules du visage absorbent cette énergie.

* Frottez le visage avec les mains en décrivant de larges cercles du centre vers l'extérieur. On passe les doigts et les mains sur l'arête du nez, le troisième œil et le front, puis on descend sur les tempes et les joues. On revient sur le menton et la bouche et l'on remonte jusqu'à l'arête du nez.

## > Exercice de la thyroïde

**En massant cette région du cou, la thyroïde reçoit un supplément d'énergie qui active son fonctionnement normal.**

* Glissez du haut du cou jusqu'à la base, de haut en bas en prenant la trachée entre le pouce et les autres doigts.

* Répétez ce mouvement plusieurs fois.

## > Exercice des reins

**Excellent pour tous ceux qui souffrent du dos, ce massage stimule les glandes surrénales et les reins,** il se pratique en position debout, pieds légèrement écartés, jambes pliées, buste vers l'avant pour faciliter le massage du bas du dos.

* Frottez vigoureusement les mains pour activer la circulation dans les paumes et les doigts.

* Placez les paumes sur le bas du dos et penchez légèrement le tronc vers l'avant. Sentez l'énergie et la chaleur des mains se transmettre au dos et aux reins.

* massez le bas du dos d'abord de haut en bas, puis en décrivant un mouvement circulaire.

* Fermez les poings et martelez délicatement le bas du dos avec la face dorsale des mains pendant quelques secondes.

* Répétez cette succession de mouvement 3 fois.

## > Exercice de frottement des bras et des jambes : massage des méridiens

**Grâce à la stimulation des méridiens des jambes, la circulation sanguine est activée. En massant la face externe des jambes de haut en bas on stimule les méridiens de la vésicule biliaire, de la vessie et de l'estomac.**

**A/ Massage ascendant des jambes**, en massant la face interne des jambes de bas en haut, en position debout.

* Placez les paumes des mains sur la face interne de la jambe à la hauteur des chevilles.

* Faire remonter les paumes lentement en passant par l'intérieur des genoux et le long des cuisses, jusqu'aux organes génitaux.

* Répétez ce mouvement 12 fois.

**B/ Massage descendant des jambes**, en massant la face externe de la jambe de haut en bas, en position debout.

* Placez les paumes des mains sur la face externe des cuisses.

* D'un mouvement continu en exerçant une pression sur les mains, descendez le long de la face externe de la jambe, en passant par les genoux et les mollets jusqu'aux chevilles.

* Répétez le mouvement 12 fois en respirant normalement.

**C/ Massage des bras pour stimuler les méridiens du cœur et des poumons situés le long de la face antérieure du bras et les méridiens « triple réchauffeur », du gros intestin et de l'intestin grêle situés le long de la face postérieure du bras vers l'épaule.**

* Placez la paume de la main gauche à l'intérieur de l'épaule droite.

* D'un mouvement continu, exercez une pression avec la paume en descendant à l'intérieur du coude, jusqu'au bout des doigts.

* Placez la paume de la main gauche sur les doigts de la main droite et continuez à masser la face dorsale de la main jusqu'à l'épaule droite en passant par l'extérieur du coude.

* Répétez le mouvement 12 fois.

* Inversez maintenant le mouvement en plaçant la main droite sur le bras gauche, massez d'abord en descendant le long de la face antérieure du bras puis en direction ascendante sur la face postérieure du bras.

* Répétez aussi le mouvement 12 fois.

**Quelques étirements en douceurs et je suis prête à démarrer la journée avec efficacité et à me sentir « ZEN ».**

## Habitude ZEN, un espace de liberté dans la journée

rester zen © Christine

**Marcher et respirer…** J'ai la chance d'habiter à la campagne et d'être à 10 minutes à pieds de la Loire. Je ne connais rien de plus apaisant que d'observer la nature en me promenant.

Pas de téléphone, Ipod ou autres, et **une véritable connexion avec le ciel, l'eau, les arbres et la faune**…. Voilà pour moi un vrai moment de détente ! Mon esprit se nettoie de toutes les « pensées parasites » pour ne plus se préoccuper que de **regarder, entendre et sentir mon environnement.**

Si un travail devant l'ordinateur m'a demandé une grande concentration, si je cherche une stratégie, si je suis en panne d'inspiration, si j'ai un problème technique qui me semble insoluble… Je suis sûre qu'**au retour de ma promenade, j'aurais la solution.** En tout cas en étant totalement détendue l'inspiration reviendra, ma créativité mon efficacité, seront optimisées.

**De plus, je fais un heureux ! Car mon petit chien adore la promenade.** Les animaux, c'est reconnu, nous permettent de rester connectés à notre véritable nature. Ils contribuent également à notre bien-être. J'ai aussi un chat… **Caresser un chat, le prendre sur ses genoux peut être également un grand moment de tendresse et de relaxation.**

## Pour être « ZEN », prenez modèle sur les chats !

**En tout cas quand vous avez la chance d'avoir des animaux de compagnie et que vous travaillez chez vous, vous avez des moments de détente à disposition**. Et si vous êtes pris dans le tourbillon de la journée et que vous oubliez de faire les poses nécessaires pour rester « ZEN », ils se chargeront gentiment de vous le rappeler.

Par exemple, votre chien vous amènera son jouet à vos pieds, votre chat viendra se frotter sur vos jambes ou mieux montera sur votre bureau, en se plaçant entre vous et votre écran avec un regard et des câlineries qui vous feront craquer, c'est sûr !

### Habitude ZEN, se préparer pour la nuit

Écrire pour planifier © Christine

**J'ai l'habitude d'écrire les tâches que j'ai à faire dans la journée.**

J'établis ce plan le soir avant de terminer ma journée de travail.

De cette façon en ayant écrit ce que j'aurai à faire le lendemain, en ayant vérifié les RV éventuels dans mon agenda, en spécifiant les tâches prioritaires, les processus éventuels à mettre en place, je peux véritablement me détendre.

**Je sais que tout est bien prévu et enregistré, ce qui me permet de passer une soirée et surtout une nuit tranquille** en ayant fermé la porte sur mon travail, jusqu'au lendemain.

C'est d'autant plus important de faire une véritable coupure quand on travaille chez soi.

Enfin, je vais terminer la soirée en écoutant de **la musique classique** et me préparer par une courte **méditation** à une nuit de repos bien méritée.

Un verre d'eau avant de se coucher © Fotolia

**Boire un verre d'eau avant d'aller se coucher est recommandé pour la santé.** Cela fait partie de mes rituels journaliers.

J'ajoute également très souvent à mes rituels du coucher **un massage de la plante des pieds.**

Outre le fait symbolique de me préoccuper de leur bien-être, **ce massage facilite la relaxation et prépare également à passer une nuit la plus « ZEN » possible.**

Et vous, qu'elles sont vos habitudes pour être « ZEN » ?

***L'article est écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs organisé par le blog Habitudes Zen*** *sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien".*

***Si mon article vous a plu merci de voter pour lui. Cliquez ici pour voter pour cet article.***

# Comment être + zen? 3 habitudes puissantes à tester

Par **Corinne TANGUY pour BoB** de **Blog Objectif Bonheur**

*Ce message est inspiré par l'invitation d'Olivier Roland et son blog habitudes zen : « événement interblogueurs : 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » Merci pour cette invitation, petit défi que BoB (Blog objectif Bonheur) et moi, Corinne acceptons avec enthousiasme.*

3 habitudes, et s'il en fallait 5, ou 7 ou 10... ? et s'il n'y en avait pas besoin, et si... Et si le mieux était de combiner les 3 dimensions de l'être humain : **mental**, **corps**, **esprit**.

En découvrant 3 portes vers ces 3 dimensions, je pourrai activer leurs 3 clés pour me sentir plus zen.

Alors prêt(e) à découvrir ces 3 portes ? Envie d'actionner leurs clés pour

et enfin découvrir une formule magique pour être zen....

## Une des portes d'**accès à mon mental** est **l'écriture**.

Pour me sentir plus zen, j'ai besoin de me sentir en phase avec moi-même. Ainsi j'ai besoin de savoir qui je suis, d'aller à ma rencontre, de mieux me connaître pour éviter de me laisser envahir par des émotions qui s'avèreraient dérangeantes. Pour mieux savoir qui je suis et appréhender ce que je vis, il est bien utile de poser cela sur le papier. Oui poser les mots, me permet aussi de pauser. Ainsi, je m'accorde du temps. De plus, écrire ralenti nécessairement le rythme de mes pensées, transforme un magma en éléments plus concrets. En écrivant, je vais à ma rencontre, je m'offre de me regarder sous un autre angle, voire de lever des voiles. Déposer ma vision de la réalité sur le papier atténue la pression de mon mental.

## Une des portes d'**accès à mon corps** est **la respiration**.

Ma respiration est inhérente à ma vie. Sans avoir besoin d'y penser, je respire depuis ma naissance. Rien de nouveau donc ! Sauf que je peux faire évoluer ma respiration pour qu'au lieu de contribuer à mes peurs, mes angoisses, elle m'aide à me sentir bien. Et non seulement c'est possible mais c'est même médicalement prouvé (si j'ai besoin de preuves avant de tenter l'expérience). Sur ce versant scientifique, je vous invite à explorer la cohérence cardiaque évoquée dans « Guérir » de David Servan-Schreiber. Adapter ma
moyen d'être davantage en contact avec moi.

## Une des portes d'**accès à mon esprit**, ma dimension spirituelle est

## l'acceptation.

L'acceptation est sans doute mon défi de vie, la porte d'accès suprême à la spiritualité et à la vie zen. Sous la forme d'un mot cela peut rester un concept mental. Souvent associée à laisser faire, elle est plutôt synonyme de lâcher prise. En me relian
l'acceptation m'offre la liberté. Elle me libère du passé, me connecte au présent et m'invite à créer mon avenir. C'est un accès à plus de bonheur !

**Et pour franchir ces 3 portes ? Voici 3 clés :**

## 1. la clé pour franchir la porte de l'écriture

Des outils confortables, voire agréables (carnet et stylo) et un rendez-vous quotidien, de préférence le matin, pour m'accorder la priorité : m'offrir une place dans ma journée, la première place. Si j'estime ne pas avoir le temps, mon défi est de me lever quelques minutes plus tôt. Le principe est de consacrer 20mn par jour à écrire sur mon cahier. C'est mon rendez-vous avec moi. Si je ne sais pas quoi écrire, je n'ai qu'à écrire que je ne sais pas quoi écrire. C'est sans importance du moment que je m'y consacre durant 20mn. Le plus souvent, si je m'offre ce temps, des idées viennent l'occuper et des mots sont ainsi disponibles pour peupler le papier. J'écris sans jugement et sans attente, juste écrire pour évacuer le trop plein d'idées et cela me permet de ralentir leur flux. Je peux parle
mes 'enVies', de l'à-venir... Déposer ains
ou de moins les ressasser. L'écrit a un impact différent de la parole, il ancre (avec l'encre) et j'ai moins besoin de me dire et redire. Pour savoir si cela fonctionne : j'essaie pendant 30 jours (c'est la durée de mise en place d'un habitude).

## 2. la clé pour franchir la porte de la respiration

Je respire depuis bien des années c'est sûr. Ma respiration est-elle source de calme ? Si oui,
c'est déjà une de mes habitudes pour me sentir zen. Sinon, il est
En effet, la respiration est susceptible de m'aider à me sentir bien et elle a également le pouvoir de générer des angoisses. A moi de décider comment je l'utilise. Pour m ieux
apprécier la vie, je commence par expirer amplement, aussi longuement que possible. Ainsi j'évacue ce dont je n'ai plus besoin. Puis j'inspire lentement et longuement, très peu d'air (je compte jusqu'à 5). Quand c'est « plein », j'expire amplement et longuement (je compte jusqu'à 6) pour évacuer les déchets. Puis j'inspire pour me nourrir de l'air dont j'ai besoin. Pour
amplifier les bienfaits de ce cycle, j'imagine que l'air que j'inspire passe par la région du coeur et alimente ainsi tout mon corps. Je peux en prime occuper mes pensées avec un mot ou une image extrêmement agréable pour moi. Je continue ce cycle de respiration consciente durant quelques minutes. J'y reviens p
allongé(e), comme assis(e) ou debout, le mieux est de veiller à ne pas mettre le corps en tension : dos droit, bras et jambes décroisés...

### 3. la clé pour franchir la porte de l'acceptation

L'acceptation c'est considérer la situation telle qu'elle est sans chercher dans un premier temps à la modifier. Ce n'est pas approuver ce qui me dérange, mais pas non plus me débattre en vain. Je constate, sans juger, pour identifier ce qui se passe et être à même de faire les choix qui me correspondent vraiment. Accepter c'est être en contact avec la réalité qui se présente

tout en gardant contact avec mes valeurs, ce qui m'est essentiel. C'est en acce
responsabilité de ma vie que j'accède à moi. Je n'ai plus besoin de me laisser définir par autrui ou les circonstances : je suis maître de ma vie, et c'est une sacrée libération. **Comment faire ?** Je regarde ma vie comme si ce qui se présente avait du sens, était porteur de messages pour m'aider à avancer, à me sentir plus en phase avec moi. Petit à petit je m'allège de bien des pressions empruntées à ma culture, à mon passé ou à mes proches. La vie devient un jeu (mon « je »!)

Et s'il existait **une formule magique pour être zen**

La voici, elle s'adresse à mon mental car il occupe souvent une très grande place, plus qu'une porte c'est un vrai portail. Ce serait la formule que nous a livré de Marc Aurèle il y a 19 siècles : « ***donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence.*** »

Et s'il existait ***un passe-partout*** pour franchir ces 3 portes ? Une méthode
globalité de mon être. Il s'agit de **la méditation**. Quelle que soit la technique employée, la
méditation nous permet de nous recontacter... permet de l'être tout si m et donc d'être
extension !

De tout coeur avec vous : ***pour être + zen au quotidien*** **BoB**

***Si cet article vous a plus, MERCI de cliquer ici pour voter dans le cadre de sa participation à l'événement interblogueurs proposé par habitudes zen d'Olivier Roland***

# Comment être heureux et se réveiller zen quand on a du mal à dormir ?

Par **Hannah Sembély** de **Forme Santé Idéale**

## *Mal dormir et être heureux, difficilement conciliables*

Si le matin vous êtes fatigué, bougon et que vous commencez déjà à anticiper que votre journée sera difficile, c'est peut-être votre sommeil qui en est la cause.

**Être heureux** et zen n'est donc pas à l'ordre du jour, vous cherchez désespérément à ouvrir les yeux, partir à l'heure et surtout, ne rien oublier.

Dans ce contexte de survie où votre corps n'a pas le loisir de se régénérer, votre santé physique et votre bien-être psychique risquent d'en prendre un coup.

Manquer de sommeil ou ne pas trouver de sommeil réparateur a une influence sur votre capacité à **être heureux** et à évoluer « zen » tout au long de votre journée. Vous allez découvrir 3 astuces pour mieux récupérer.

Le sommeil repose sur un équilibre plus délicat que vous ne le pensez. Il peut être perturbé par :

- les soucis d'argent
- le surmenage au travail
- les problèmes relationnels ou familiaux
- le stress organisationnel
- l'hyperactivité mentale
- l'énergie de votre maison
- l'orientation de votre lit

- l’activité électromagnétique de tous vos appareils
- la digestion des protéines et des graisses
- l’activité nocturne de vos organes selon la médecine chinoise
- les peurs ou les phobies
- les traumas résiduels de l’enfance
- les insomnies chroniques
- l’alcool et la caféine

Et si vous avez le sommeil fragile comme moi, par dix mille autres perturbations insoupçonnables au premier regard comme, les agents de dépendance dans les chewing-gums sans sucre, le poivre, le gingembre, la cannelle, trop de chaleur etc.

La liste est incroyablement longue pour ceux qui ont une difficulté avec le sommeil. Vous l’aurez compris, je connais ce thème sur le bout des doigts!

Je vous propose donc de développer « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien” et de les mettre en œuvre avant de vous coucher.

## *1°) Traquer la procrastination*

La **procrastination** signifie « reporter l’action » ou **remettre au lendemain**. Je suis certaine que cela ne vous concerne pas mais parlons-en au cas où…

Elle a de nombreuses causes que j’ai passées en revue dans un précédent article qui vont bien au-delà des regrettables habitudes et de la mauvaise foi.

Bien qu’elle passe pour un vilain défaut, la **procrastination** a des racines beaucoup plus profondes que vous ne pouvez l’imaginer et n’est pas qu’une question de gestion de temps.

**Procrastiner** entretient un stress permanent (celui du dimanche soir que vous viviez enfant avant de faire signer un carnet, une punition ou de vous atteler à un devoir incompréhensible).

Tant que vous êtes dans la dynamique de **remettre au lendemain** une tâche urgente, vous pouvez cultiver une image négative de vous-mêmes.

Je ne crois pas beaucoup au sabotage, cela signifie donc que cultiver une mauvaise image présente un intérêt et un bénéfice secondaire.

## Vous voyez où je veux en venir ?

Pendant que vous vous en voulez de ne pas y arriver, vous pensez qu'il vous suffit de changer cette mauvaise habitude et que vous avez le pouvoir de vous améliorer.

Or, les causes réelles de la **procrastination** vous ramènent souvent à des époques plus anciennes où vous étiez réellement un enfant dépendant et sans pouvoir d'action sur votre vie.

Peut-on s'améliorer à trois jours de vie ? Peut-on pleurer moins ou avoir moins faim pour ne pas déranger sa mère ou son père?

La **procrastination** est une des difficultés que l'on peut travailler avec la **technique Tipi** (technique d'Identification des Peurs inconscientes).

L'enjeu est de taille puisqu'il peut vous faire perdre votre travail, votre relation , votre diplôme etc.

Les peurs inconscientes à l'œuvre peuvent même remonter à votre vie intra-utérine et vous immobiliser bien au-delà de votre volonté.

Il est donc important d'y consacrer toute votre attention, voire de vous faire aider si vous sentez qu'un peu de discipline dans l'emploi du temps ne suffira pas à en venir à bout.

Pour résumer, la **procrastination** génère beaucoup de stress, sous forme de pression, de culpabilité (demain j'arrête de **procrastiner**), de colère contre soi et de peur.

Vous commencez à comprendre que se coucher en pensant tout **remettre au lendemain** ne prépare pas à une bonne nuit de sommeil.

## Voici mon premier conseil :

Même si vous n'êtes pas encore en mesure de vous atteler à votre tâche, forcez-vous à poser un acte si minuscule soit-il qui va dans le sens de la résolution.

Ainsi votre mental ne viendra pas vous tourmenter la nuit avec ses reproches. N'allez pas vous coucher sans faire cette micro action.

Ouvrez le dossier qui vous pose tant de soucis et initiez la première étape. Découpez la tâche en marches franchissables.

Je peux vous assurer que vous allez mieux dormir et vous sentir en paix. A vous la journée zen le lendemain, quelle que soit la météo !

## *2°) Faites-vous un auto-massage Dien'Chan'*

Le **Dien'Chan** est une technique de réflexologie vietnamienne extrêmement simple, sans danger et efficace.

Comme dans toute réflexologie, le corps tout entier est représenté symboliquement sur le visage mais on peut le retrouver aussi sur la plante des pieds ou les paumes de la main.

Cette **réflexologie faciale** est utilisée pour traiter toutes sortes de malaises et maladies déclarés ou à titre préventif.

Il vous suffit pour cela de stimuler des points précis sur votre visage à l'aide d'un stylet, du bout rond d'un stylo ou tout simplement votre index et votre majeur ensemble.

Nous avons vu dans des articles précédents d'autres façons d'utiliser le **Dien' Chan'**. N'hésitez pas à avoir recours à cette technique, elle peut littéralement vous aider à avoir moins recours aux médicaments.

Dans le cas des problèmes de sommeil qui vous empêchent d'être zen ou au top de votre forme, voici 6 points à stimuler. Je vous conseille de les tester un par un jusqu'à ce que vous sentiez leur effet sur vous.

Une fois que vous aurez pratiqué les points, faites une séquence entière en les stimulant dans l'ordre où je vous les ai présentés.

**Le N°1** se situe à mi chemin entre la naissance des cheveux et les sourcils. Vous le trouverez sur la photo ci-dessous.

Ce point calme le système nerveux. Je ne vous ai montré qu'un seul point mais vous pouvez trouver l'autre par symétrie.

Balayez horizontalement les deux points avec l'index et le majeur de chaque main sur quelques centimètres. Dès que vous sentez que vous avez envie de bailler, c'est que vous l'avez trouvé.

**Le point N°2** favorise le sommeil. Vous le trouverez à la naissance du sourcil en suivant le bord de l'orbite oculaire. Appuyez fortement avec vos doigts en lissant le début de vos deux sourcils.

Cherchez ces points symétriques jusqu'à ce que vous sentiez une détente.
**Le point N°3** est recommandé en cas d'insomnie. Avec l'index et le majeur de votre main droite si vous êtes droitier, balayez la zone du creux du menton assez fortement. Recommencez jusqu'à ce que vous sentiez un effet.

**Le point N°4** se situe au point de jonction entre le haut de l'oreille et le visage. Stimulez les deux points (oreille gauche et oreille droite) par petits cercles bien appuyés. Attendez de bien les sentir avant de passer aux suivants.

**Le point N°5** Il est à la jonction entre le visage et le lobe de l'oreille (droite et gauche). C'est un point de détente. Il est situé devant le lobe et sous l'oreille. Massez-les horizontalement.

**Point N°6** : si vous avez testé tous les autres points, vous devriez déjà commencer à sentir une détente. Celui-ci détend le système nerveux.

Suivez le trait rose sur le dessin et massez le devant rebondi de l'oreille de haut en bas (très important, de bas en haut aurait l'effet inverse). Ce point est irrésistible pour aller se coucher.

## *3°) Posez-vous la bonne question avant de vous endormir*

Au niveau concret, il est important de dégager votre chambre du superflu en éliminant les sacs, le linge sale, les cartons derrière la porte et tout ce qui peut encombrer votre espace vital.

Il va aussi falloir dégager votre espace psychique de tout ce que vous avez vécu dans la journée. Vous avez peut-être été confronté à des situations désagréables ou à des échanges difficiles.

N'imaginez pas que vous allez vous endormir en l'oubliant. Votre mental va vous rejouer la scène avec ce que vous auriez du faire ou dire, jusqu'à ce qu'il s'épuise.

Avec un métro de retard, il va vous faire tous les personnages et réécrire le scénario telle qu'elle aurait du se dérouler selon lui.

Pour le moment, vous ne savez pas encore à quoi va vous servir cette expérience désagréable ni ce qu'elle vient faire dans votre vie.

Soyez assuré qu'elle a sa place dans votre histoire pour vous faire avancer même si vous n'en voyez pas encore le bénéfice.

Cette expérience est peut-être une réponse déguisée à quelque chose que vous avez demandé et qui nécessite un nettoyage ou une clarification.

C'est peut-être aussi le démarrage d'un travail intérieur nécessaire et qui a pris cette forme qui, au premier abord, ne vous plait pas.

Prenez la décision de voir cette situation sous l'angle de la transformation qu'elle va opérer en vous.

Lorsque vous avez calmé votre mental en lui expliquant que ce soir est trop tôt pour tirer profit de l'expérience, vous allez pouvoir vous recentrer et retrouver votre « zénitude » sans être balloté par les circonstances extérieures sur lesquelles vous ne pouvez pas agir, pour le moment.

Puisque tout ce sur quoi vous portez votre attention a tendance à se manifester dans votre vie, porter votre attention sur votre future transformation, plutôt que sur la tuile et ses désagréments.

Après avoir fait cette rétrospective, concentrez-vous maintenant sur un détail de votre journée qui vous a plu.

## C'est le moment de vous poser la bonne question :

Que m'est il arrivé d'important, d'encourageant et d'agréable aujourd'hui ?

C'est peut être un échange nourrissant, une ouverture, un bonne nouvelle, une prise de conscience, un rayon de soleil, une perspective agréable etc.

Faites monter en vous un sentiment de gratitude pour ce que vous avez vécu.

Vous avez tendance à attirer à vous des personnes et des situations qui sont de même nature et qui vibrent à votre diapason.

Si vous entretenez de la gratitude, l'univers va se plier en 4 pour vous apporter des évènements qui vont générer en vous ce même sentiment de gratitude.

Si vous broyez du noir avant de vous coucher, vous vous préparez à attirer à vous des évènements qui vont entretenir votre rumination.

Alors, vous avez le choix, avant de vous coucher de vous poser la bonne question et d'entretenir une habitude zen.

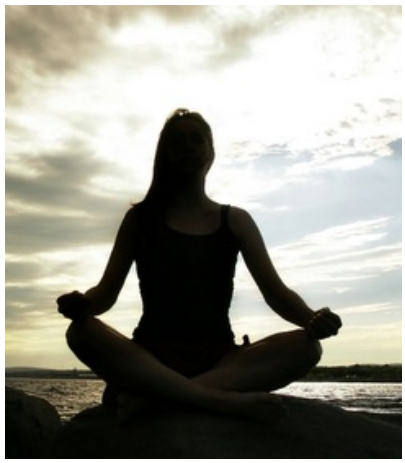
*Ce billet participe à l'évènement interblogueurs "3 astuces pour être zen au quotidien" organisé par le blog* Habitudes Zen *d'Olivier Roland. Si cet article représentant ma participation vous a plu, vous pouvez cliquer sur ce lien :* j'apprécie cet article *!*

**Et vous, mettez-vous du soin à être zen et en paix lorsque vous vous couchez? Laissez un commentaire!**

# Trois habitudes pour être zen et servir

Par **Domproudhon** de **Sortir de l'impasse**

Être Zen…



Garder son calme tout en étant ouvert à ce qui se passe autour.
Rester au centre de soi, même lorsque les choses s'accélèrent ou pourraient devenir intolérables…
Un « must » dans le monde très stressant d'aujourd'hui. Difficile en effet de rater dans les médias ces images de personnes en méditation sur fond de mer azurée ou de montagne paisible… La « zénitude » est à la mode.
Pourtant, au-delà de ces clichés superficiels, il y a souvent dans cette recherche du « calme intérieur » quelque chose de plus profond que la simple satisfaction d'un ego qui aime à « se voir pratiquer ».

## *Cultiver sa santé et prendre de meilleures décisions*

Pour beaucoup, revenir au centre de soi est d'abord une question de santé : dans un monde où tout bouge vite, où la pression de la vie est parfois très forte et où le stress peut monter en

flèche, rester zen permet d'abord de ne pas devenir dingue ! De ne pas tomber malade. C'est aussi un moyen de rester en capacité de prendre des décisions viables là où la peur, l'impatience ou la colère nous conduiraient d'ordinaire à « réagir » sans réflexion et à commettre de regrettables impairs.

## *Se relier au monde*

Certains vont encore plus loin : Ils recherchent l'expérience particulière (et souvent furtive) de se « sentir reliés » au monde, au vivant, intimement immergés dans les sensations… Un état difficile à décrire en mots, où l'intérieur et l'extérieur semblent parfois se confondre.

## *Servir et créer d'autres possibles ?*

Mais être Zen peut aussi constituer un véritable acte de service. Service aux autres, service au monde. C'est un moyen de transformation qui va bien au-delà de soi : celle/celui qui « pratique son Zen », qui s'attache à maintenir une saine distance entre ses ressentis/pensées et ses comportements, ouvre en effet de nouvelles possibilités.

Elle/il crée par sa démarche un espace de liberté : son comportement n'est plus entièrement gouverné par ses pulsions et ses discours intérieurs. Il devient alors possible de choisir –

parfois – ses comportements (y compris « ne pas agir ») plutôt que de réagir de manière automatique.
On ne contribue plus alors au grand chaos des luttes humaines habituelles, mais on participe, à sa mesure, à l'élaboration d'une autre histoire, à la manifestation d'un autre monde…

Curieux paradoxe de donner ainsi au Zen (qui pour les puristes est « absence de sens ») un rôle, une utilité dans nos vies ! Mais le Zen lui-même n'a-t-il pas l'humour d'être aussi un paradoxe ?! Le pratiquant avisé se gardera donc de se prendre au sérieux : tout ce qui est écrit ci-dessus ne veut peut-être rien dire !

Sur le chemin du « révélateur de possibles », des outils efficaces et précis sont indispensables et une pratique régulière essentielle. Sans eux, les nombreuses sollicitations et stimulations du monde ont tôt fait de nous ramener à nos tristes automatismes.

## ***Trois habitudes*** *pour un Zen au service d'un monde différent*

Pour rechercher cet état, nombreux sont ceux qui s'isolent dans un cadre calme et agréable, ou bien au sein d'un groupe de pratique. Ils utilisent des exercices de concentration, de lâcher prise, via l'immobilité, le mouvement harmonieux ou/et la respiration. Ces pratiques sont fort utiles et importantes.

Mais elles ne sont, à mon sens, pas suffisantes : il est en effet relativement facile de retrouver son calme dans un cadre approprié, protégé des sollicitations qui mènent aux tourments intérieurs. Pratiquer ainsi est un très bon point de départ, et certainement une habitude à prendre : cela permet de développer des gestes intérieurs de plus en plus précis et de cultiver un « terrain » plus sain, plus résilient. Mais je suis cependant convaincu qu'il y a plus à apprendre… et à transformer ! Développer sa capacité à rester Zen quand la pression extérieure monte et que notre « mécanique intérieure » s'emballe, me semble essentiel si l'on souhaite mettre sa présence au service d'une transformation progressive de nos environnements.

Voici donc trois habitudes qui, pour moi, sont indispensables à un calme intérieur plus « opérant » autour de nous. Elles sont particulièrement utiles à qui souhaite rester Zen dans l'action, notamment dans les méandres parfois complexes des relations humaines…

### 1) Mini-Pauses

Chaque fois qu'une situation m'affecte, qu'elle génère en moi des sensations menant à un état émotionnel particulier (plaisir, joie, peur, tristesse, colère…), je m'offre dès que possible une mini-pause: un cadeau de deux minutes pour moi-même et pour le monde. Attention : il ne s'agit pas ici de remplacer toutes nos réactions par une pause de deux minutes ! Mais simplement de s'offrir deux minutes dès que nous pouvons nous en donner le temps, et ce, quelle que soit la réaction que nous ayons eue en situation. Je ne cherche pas à être parfait : je fais juste de mon mieux… Si je peux m'offrir cette mini-pause avant de réagir, tant mieux.

Sinon, je fais comme je peux et je m'offre ensuite ma mini-pause.
J'ai perdu mon calme et réagi dans l'urgence ? J'ai explosé ou gelé sur place ? Peu importe ! Maintenant « pause auto-observation » ! Peut-être cette pause me permettra-t-elle de faire mieux la prochaine fois… ou la suivante.
Je suis parvenu à ne pas réagir de manière automatique et j'ai esquivé pour un temps? Tant mieux : Je me suis donné le choix, et cette pause me servira alors à retrouver le centre pour « sentir » la réponse la plus en harmonie avec mes besoins et mon environnement.

## 2) Sensations

Je commence ma mini-pause par un temps d'accalmie : je me désintéresse pour quelques instants du flot des pensées – ce que je me dis est souvent de bien maigre importance : le mental devient fou devant le stress ! – et je focalise mon attention sur mes sensations. Je commence par la lourdeur de mon corps ET ma respiration, que je rends plus profonde et plus lente. J'écoute également les autres sensations dans mon corps. Je constate rapidement que mon mental me rappelle très vite ses commentaires, et ce, d'autant plus que la situation m'a stressé : « et ceci, et cela… et bla bla…». Je les ignore et reviens à chaque fois, sans résister, sur le ressenti du corps et la régularité de la respiration. Vous pouvez vous aider d'une image mentale agréable et reposante si besoin (un lieu magnifique..). Pas besoin d'y passer des heures : 30 secondes à 1 minute suffiront. Les premières fois, un peu plus peut-être..

## 3) Discours intérieur

Une fois qu'un peu de calme revient au-dedans, et que j'ai pu commencer à mettre de la distance entre moi et mes pensées, je peux alors observer mon discours intérieur. Cette courte prise de recul me permet alors d'identifier ces phrases qui tournent dans ma tête, ces commentaires qui apparaissent en toute situation, et qui sont tellement habituels que beaucoup d'entre nous ne les remarquent même plus. Peut-être un : « Ce type est jaloux/malade ! » ou un : « Je n'y arriverai jamais… », ou tout autre commentaire présent dans votre esprit. J'observe aussi les émotions qui s'expriment en moi en lien avec ce discours.

À tous les coups, je remarque alors quelque chose de fort intéressant : tout d'abord, je m'aperçois que je ne suis pas mes pensées, ni mes émotions. Celles-ci apparaissent en moi, comme sorties de nulle part. Je remarque aussi que mes propos intérieurs sont en général des qualificatifs que je mets sur ce qui se passe : il ne s'agit pas d'un constat factuel (il ne m'a pas regardé), mais bien d'une évaluation (il est fâché contre moi). Invariablement, cette évaluation – ce sens que je donne à la situation perçue – est « contre moi » : C'est une critique de ma personne. Et cette critique génère alors des sensations désagréables et des émotions négatives.

Je continue à respirer tout en continuant cette exploration… Ces pensées-émotions auraient aisément tendance à contrôler mon comportement : paniquer, m'énerver, fuir, critiquer…

Adieu le Zen !
Cette précieuse minute d'observation de mes discours intérieurs et de leurs conséquences en moi peut me permettre de m'en dégager : ce ne sont que des mots, des mots « paranos » en plus… Des illusions que je prendrai aisément, sans cette mini-pause, pour la réalité et qui m'amèneraient à rompre le lien avec moi-même pour réagir de façon « pré-programmée ». À force de les démasquer ainsi, de les voir pour ce qu'ils sont, ces discours perdent progressivement de leur pouvoir sur moi. Mon Zen peut alors s'épanouir plus loin dans le quotidien…

Revenir au centre, c'est d'abord se dégager de la prison de nos évaluations sur tout : les personnes, les évènements, le temps qu'il fait, la société…

## *Recentrer l'esprit pour qu'émerge l'acte juste…*

Les trois pratiques ci-dessus sont des actes simples qui prennent peu de place et s'exercent en mini-pauses discrètes. Mais ces mini-pauses constituent une forme de yoga très puissant : des habitudes dont l'objectif est d'aiguiser notre capacité à recentrer l'esprit pour que, peut-être, le souffle et l'acte juste puissent s'y aligner.
Et cet alignement-là est beauté !

## Ne le sentez-vous pas ?

*Cet article participe à un évènement inter-blogueurs organisé par Olivier Roland, créateur réputé des blogs Habitudes Zen et Des livres pour changer de vie (entre autres!), que je recommande vivement pour leur intérêt ! Cet évènement rassemblera les meilleurs articles sur le thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ».*

*Merci de prendre quelques secondes pour voter pour cet article s'il vous a plu !*
*Cliquez ici pour voter pour cet article.*

# Les 3 secrets pour votre article hebdomadaire de blog!

Par **Jacques Jourdy** de **Le Blog de la Transmission d'entreprise**

Un ami qui suit mon blog depuis quelque temps m'interpelle l'autre jour :

*« Mais comment fais-tu pour écrire, chaque semaine, un nouvel article de fond avec du contenu, et pas seulement un billet d'humeur en réaction à l'actualité?*

*- Combien de temps vas-tu pouvoir tenir ?*

*- Les sujets ne sont quand même pas inépuisables, non ? »*

Eh bien je vais vous dévoiler **ma méthode**, elle est **toute simple** !

Elle tient en **3 points**, qui m'assurent *sérénité dans ce travail hebdomadaire.*

## 1) Maintenez à jour une liste d'idées d'articles d'avance

(environ une bonne demie douzaine, en permanence)

C'est à dire **ENREGISTREZ**, scrupuleusement, au fil des jours, **toutes les nouvelles idées** qui vous viendront, et qui vont vous permettre de corriger, ou enrichir votre liste en cours.

Pour moi, elles proviennent essentiellement de la consultation de plusieurs sources d'actualités : presse, blogs, commentaires, mails, abonnements tweeter, chaînes video YouTube, podcasts iTunes, … etc.

A vous de faire votre **sélection selon vos sujets-passion!**

A partir de là **notez des mots-clés**, des expressions, des **questionnements qui entrent dans le champ de vos projets d'articles**. Notez les systématiquement, et actualisez en conséquence le canevas de vos projets d'article.

Ainsi vous affinez le tri des idées d'articles, ou en créez de nouveaux, et faites passer à la queue de la liste, voire **supprimez certains qui ne trouvent pas d'écho** dans l'actualité.

Ce travail (eh oui, je vous préviens, c'en est un tout de même … !) doit être complété par des **recherches sur internet qui permettent d'identifier ou non l'existence d'articles traitant de près ou de loin l'idée de l'article**, et ceci à partir de mots clés, avec interrogation systématique sur « Google Adwords » pour évaluer le nombre de **recherches des internautes sur ces mêmes mots-clés.**

Vous le ferez au fil de l'eau, en fonction des idées qui arrivent.

C'est une source d'ajustements en continu, mais vraisemblablement pas la plus importante, en tout cas pour moi.

## 2) Participez à des réunions physiques de divers réseaux

(environ 2 à 3 par semaine)

C'est pour moi, la **source la plus vivifiante**.

Exemple pour mon blog de la transmission d'entreprise :

- clubs de cédants – repreneurs,

- groupements professionnels d'anciens élèves d'écoles, par métier-fonction

- réunions de coaching avec des experts du domaine (start-up, avocats, conseillers en gestion de patrimoine).

**Les contacts que vous entretiendrez avec le « monde extérieur » sont irremplaçables** par rapport à tout ce que permettent les outils de relation à distance.

En effet, ces contacts vous permettront d'**ECOUTER les autres** : leurs expériences, leurs questions, leurs réactions, ce qui en dit long sur la pertinence de sujets à traiter, et surtout la juste façon de les aborder **pour que vous apportiez de la valeur ajoutée** sur votre blog.

De plus cela vous donnera l'occasion également de **tester, en temps réel, vos idées de réponse** (canevas d'article futur en tête), vos solutions à des problèmes posés, tout ceci auprès d'un échantillon de personnes variées.

Cet apport vous sera très enrichissant à tout point de vue, **car, personnellement, je n'imaginerais pas rester derrière mon clavier pour produire mes articles,** en vase clos.

Et vous?

Votre principal **risque est d'être décalé par rapport aux préoccupations de vos lecteurs**.

## 3) Faites des recherches bibliographiques de fond

(minimum une fois par semaine)

C'est-à-dire **LIRE**, **en bibliothèque essentiellement** (sinon en commandant par Amazon, éventuellement)

**Exemple pour mon blog : pour tout ce qui touche à l'entreprise en général**, j'ai découvert (pour les Parisiens, au moins !) un impressionnant fonds documentaire auprès de la **Bibliothèque Nationale de France** (Tolbiac – Bibliothèque François Mitterrand) qui permet de **consulter, sur place**, quantité de contenus (Livres, Journaux, Mémentos) et, en particulier, pour ceux que cela intéresse, des études sectorielles récentes et très coûteuses (DAFSA, XERFI, PRECEPTA, …), **sur une multitude de secteurs économiques**.

C'est très **important si vous voulez entreprendre une nouvelle activité**, qu'elle soit sur le web ou non.

**Quelle que soit votre passion, moteur de votre blog**, il y aura toujours une mine inépuisable d'informations, pour peu que vous sachiez ce que vous cherchez néanmoins.

Certes, il vous faudra savoir **gérer votre temps en bibliothèque**. Il passe très vite.

Et de plus vous ferez toujours la découverte, par pur hasard, de sujets connexes à votre passion fort intéressants.

**Vous pouvez consulter le catalogue général de la BnF par internet**, de façon libre.

Découvrez ici la présentation video pour savoir faire des recherches sur le catalogue de la BnF

Vous pourrez certainement faire l'équivalent dans d'autres bibliothèques d'établissements d'enseignement de gestion, dans diverses villes.

**Conclusion** : Ce cycle hebdomadaire vous permettra, sans aucune difficulté, de **produire un article de fond chaque semaine, de qualité**!

*Soyez Zen!*

*Je suis moi-même très serein par rapport à ce challenge, qui est devenu un jeu passionnant, comme le rappelle Olivier Roland sur son blog Habitudes Zen, et cet article participe à l'événement interblogueurs de ce site.*

*Si cet article vous a plu vous pouvez voter pour lui, ici.*

Merci et **bon courage pour votre blog!**

*Jacques Jourdy.*

# Trois habitudes pour rester zen

Par **Maman Dessine** de **Mon enfant dessine**

## Bricoler zen

Rester zen avec les enfants

Aujourd'hui je vous propose qu'on parle des enfants et de nos activités ensemble un peu différemment. **Comment gérer les moments difficiles et rester zen** lorsque l'ambiance est tendue?

Je dois avouer que je ne suis pas toujours zen. Bien au contraire. Des fois je ne me comporte pas mieux que les enfants:

je crie
je fais la tête
je pleure même

Ensuite- comme beaucoup de parents- je regrette. Et je me promets d'être plus raisonnable et plus forte la prochaine fois. Car il y a toujours une prochaine fois- les enfants aiment tester les limites.

## J'essaye de m'améliorer chaque jour.

Cela fait quatre ans et demi que je suis une maman. Cela fait don quatre ans et demi que j'essaye de développer des techniques pour **rester zen** et **mieux gérer le stress généré par mes interactions avec mes enfants**. Je vous présente mes trois astuces secrètes pour rester zen:

## Ma première habitude zen: d'abord réfléchir, ensuite agir

C'est facile à dire. Parfois beaucoup plus difficile à faire…

Fâchée, hors de moi, je me surprends parfois à agir trop vite et trop violemment. Bien sûr, parfois il faut lever le ton et même punir. Un parent doit aussi donner **l'exemple de bon comportement**.

Aujourd'hui, je réfléchis d'abord et j'agis après. Je me répète « Je suis une adulte et je suis capable de prendre du recule. Quelle est la meilleure solution pour sortir de cette situation? »

Prendre du recule permet de gérer beaucoup mieux les situations difficiles.

## Ma deuxième habitude zen- je propose une activité

Les enfants se comportent mal quand ils sont fatigués et quand ils ont faim. Et encore plus souvent- quand ils s'ennuient. Mon deuxième secret pour rester zen avec mes enfants est celui-ci: **je propose une activité**.

Je cache certains jeux dans une commode pendant quelques semaines. C'est une astuce que ma grand-mère a partagée avec moi.

Dans une situation délicate, je sors un de ces jeux là. Souvent, proposer une activité fait passer la tempête.

## Ma troisième habitude zen- on sort

Qu'il pleuve, qu'il neige ou que le soleil brille, quand cela ne va plus- on sort. On va au parc, on marche un peu, on se change les idées.

Parfois il n'est pas facile de faire sortir un petit enfant de mauvaise humeur qui veut dire « Non ». Alors j'insiste. Je suis allée jusqu'à dire « Tu es de mauvaise humeur et je le suis aussi. Allons faire un tour. On va voir les enfants au parc. Je suis sûre que tout ira mieux après »

Au moins c'est dit.

## Passer du temps avec ses enfants est un choix.

C’est difficile d’être parent, je ne suis pas la première à le dire. Passer du temps avec ses enfants est un choix de vie. C’est un plaisir pour moi mais aussi un défi de tous les jours. Mes habitudes zen sont indispensables pour repousser la colère.

*Cet article fait partie de l’évènement inter-blogueurs organisé par Habitudes Zen.*

*Si vous aimez cet article vous pouvez voter ici. N’hésitez pas à me dire quelles sont vos habitudes zen avec vos enfants en laissant un commentaire. Merci*

Maman Dessine

# Zen en trois solutions !

Par **Maryse** de **Bricole et Parlotte**

**Les mousses** ont décidé de se **mutiner** et de faire *du Capitaine leur prisonnière*. Le matin avait bien commencé par les réclamations, haut et fort de faire de la peinture, ce qui n'était pas prévu au programme, le collage était l'activité et de plus la suite et le final d'un bricolage. Bastounet ne voulait pas être en reste dans l'histoire et ses cris **accompagnaient** les grognements.

Puis les disputes ont dégénérées par **une bataille rangée** sur une voiture que personne ne voulait lâcher. Ce n'est plus la parole qui avait le monopole, non, mais les mains. J'ai dû intervenir et **lancer le drapeau blanc** pour que les larmes n'envahissent pas la maison, mais trop tard malheureusement et la marrée montait en émotion.

Je me suis dit allez hop **tous à la soupe**, cela va calmer le monde et bien non, il faut vraiment que je garde en mémoire que les mousses parfois sont **les petits monstres d'une journée d'enfer.**

Cela ne plait pas ce qu'il y a à la cantine du Capitaine et donc **des refus, des caprices**, aller que cela empire ! Prend de l'ampleur ! Je reste calme et souriante, mais mon sourire **cache mon envie** de trépigner comme eux ! Oui comme eux !

L'heure de la sieste arrive avec **ses grands sabots** et je me dis enfin le calme, **mais..** elles me font quoi à courir et crier dans tous les sens avant de se coucher les puces, hop *j'attrape des livres et je calme mon équipage par une lecture douce et des câlins.*

Tout le monde dans les couchettes et moi je m'affale sur le canapé, **je vais souffler**, cela sera de courtes durées, une heure à peine et les cris, les pleurs reprennent. Vi c'est une journée où les mousses se mutinent et où je dois rester relax.

***Comment être zen ? Rester calme quand vous avez les Gremlins à la maison ?***

**La première solution** c'est de sortir **respirer** dehors, surtout de **marcher doucement** et de laisser les mousses courir partout pour qu'ils s'épuisent et vous pendant ce temps vous *gonfler le ventre en inspirant et le dégonfler en expirant.* Vous profitez de l'air et de la nature. Puis observer les mousses rire, cela fait un bien fou.

Vous ne pouvez pas sortir ? Alors, pendant la sieste **de la musique**, douce ? Non pas spécialement. Mais la musique que **vous aimez**, celle qui vous fait chavirer que cela soit une émotion forte, pour sortir *toutes les mauvaises ondes de la journée.*

**La deuxième** c'est **d'écrire ou de dessiner**, simplement se détendre en délassant vos mains et cela fera **échos à votre esprit** qui dirigera ses pensées sur autre chose. Comme je le fais avec mes articles, je me détends en partageant mes idées, mes opinions.

**La troisième** c'est quand les mousses sont parties et que je peux me jeter à l'eau **sous la douche** et laisser l'eau couler sur le cou et profiter des bains douches aux parfums doux, surtout que rien ne m'agresse. Vi faire le vide et ne plus penser qu'à profiter de la soirée à venir.

Je vous avoue que bien souvent **j'utilise les trois** et que je me dis qu'un jour ne ressemble pas à un autre jour, ***ce qui est…bien souvent la vérité..allez-savoir.***

Cet article participe à *l'évènement inter-blogueurs* ***D'olivier***, sur comment **rester Zen** et si **l'article vous a ravie n'hésitez pas** à voter en cliquant **ici** !

***Mais que vos commentaires soient nombreux et Zen !***

# SOIF DE GESTION ZEN

Par **Philippe Saint-Auban** de **Soif de sens thoughts for all**

## *Ma première habitude…*

*…qui fait que j'ai commencé à devenir plus zen au quotidien avec l'argent fut à partir du moment où j'ai commencé à faire mes comptes « postes par postes ».*

*Premièrement cela a eu le mérite de me déculpabiliser en créant de la traçabilité sur mes dépenses, en quelque sorte chaque dépense serait désormais justifiée et deviendrait une formalisation, une partie de mon histoire et de mon vécu budgétaire ( d'ailleurs cela s'est révélé être avec le temps des repères importants concernant l'évolution de mes dépenses ).*

*Et puis cette prise de conscience que la vie s'enfuit et que je ne disposerais pas forcément (sauf à gagner à la roue de la fortune) d'une ligne budgétaire infinie force au réalisme en me démontrant que si dans la vie je ne pourrais pas tout avoir il me faudrait donc prioriser certaines dépenses.*

*Maintenant j'entrevois distinctement combien je dépense par jour, par mois, par année et cela postes par postes.*

*Le résultat d'une plus grande vigilance comptable permet de formaliser de nouvelles habitudes et de permettre un lissage global annuel des dépenses en s'autorisant parfois un plus gros achat sur un poste quitte à réguler quelques euros d'un autre poste.*

*Autrefois j'avais peur que cela fasse ringard ou Picsou « de compter tous mes sous » mais bizarrement cela conduit aussi à une forme de détachement car on peut parfois se permettre de se lâcher quant en échange d'une dépense coup de cœur qui arrive inéluctablement on*

*formalise cela sur son cahier de dépenses dans un poste bien précis et on tourne plus vite la page « du ver parfois rongeur de la culpabilité » pour passer ainsi à autre chose !*

## *Ma deuxième habitude…*

*…qui fait que j'ai commencé à devenir plus zen au quotidien avec l'argent est cette astuce quand vient la frénésie de faire quelques dépenses de mémoriser toutes ces envies sur un fichier :*

*Premièrement je dispose là d'une mémoire brut de décoffrage de toutes mes envies.*

*Deuxièmement je les laisse frire et je constate plusieurs semaines après lesquelles rentrent en concurrence entre elles.*

*Troisièmement je vote pour une dépense en partant du principe que les envies qui persistent ne sont donc pas seulement de l'ordre du coup de cœur mais qu'elles se justifient par d'autres arguments et c'est celles là que je m'offrirais en priorité – ou que je me ferais offrir par ceux qui préfèrent faire des cadeaux en s'appuyant sur une liste -*

*J'ai ainsi l'impression de pouvoir hiérarchiser mes envies des plus futiles aux plus utiles.*

*Et lorsque je me décide à passer à l'action pour effectuer un achat précis le fait d'avoir patienté me motive à me récompenser en l'achetant de surcroît avec une valeur ajoutée qualitative plutôt que d'acheter le moins cher à cause d'une culpabilité rampante.*

*Tout est bénéfice depuis la satisfaction de ne pas craquer son fric sous impulsion jusqu'à prendre le temps de murir ses envies.*

*En appliquant ce principe de la traçabilité j'ai donc beaucoup gagné notamment sur les achats impulsifs en livres et DVD que je prends désormais le temps de noter ( je fais un copier coller sur un fichier Word des références des ouvrages à m'offrir ) et d'acheter en différé sur des sites de ventes avec des économies sur quantités ouvrages d'occasions ou neufs.*

*J'établis ensuite un report des économies réalisées sur un carnet pour éventuellement compenser d'autres postes de dépenses avenirs*

## *Ma troisième habitude…*

*…qui fait que j'ai commencé à me sentir plus zen au quotidien avec l'argent est de jamais oublier de sortir couvert, c'est-à-dire muni d'un calepin et d'un stylo protecteur car ainsi je peux déambuler dans des grandes librairies et des grandes surfaces sans peur de céder à des dépenses imprévues.*

*Ainsi muni je note les références complètes de ces coups de cœur : vu tel jour, prix etc. que je pourrais retrouver grâce aux sites de ventes par internet sans craindre comme autrefois de céder à un achat de peur de laisser passer l'occasion du moment en question.*

*C'est ainsi que j'échappe depuis quelques années à tous risques de déséquilibres budgétaires et que j'ai recommencé à épargner régulièrement des petites sommes qui s'avèrent constituer un petit capital de prévoyance sans renoncer aux possibilités de réaliser éventuellement avec le recul nécessaire des coups de cœurs vus autrefois !*

***Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs organisé par le blog*** : Habitudes Zen

***Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien*** : Cliquez ici pour voter pour cet article

# 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien

Par **Solip** de **Inspired Melodies**

*Pensiero / Foter / CC BY-NC-ND*

Mi 2012, j'ai pris une décision importante. J'ai tourné une page de ma vie. Je me suis transformée en artiste, plus exactement en compositeur pianiste. Aucun rapport avec ce que je faisais avant. Cependant en créant des musiques, je poursuis quotidiennement ma passion et je retrouve ainsi une paix intérieure.

Après cette « décision-conversion » , mon style de vie a également changé. Pour la première fois, j'ai commencé à m'intéresser aux livres sur la philosophie et la psychologie. Le but initial était simple : mieux me connaître. (Comme quoi, on vit avec soi tous les jours, mais cela ne veut pas dire qu'on se connaît bien intérieurement). Cependant je suis en train de découvrir des choses au-delà de moi même: Cela m'a permis de redéfinir la valeur de ma vie autour de la créativité, voir une vie heureuse au-delà de la possession physique, et de comprendre l'importance de s'aimer soi même tel qu'on est.

Parmi ces nombreuses leçons que j'ai apprises en lisant, il y a bien **l'importance de se détendre**. **La créativité** nécessite qu'on soit dans **un état détendu**. **Quand on reste tendu, cela empêche les nouvelles idées de rentrer.** La tension contribue à la concentration jusqu'au certain niveau, c'est sûr, mais il faut savoir équilibrer ces deux états bien différents.

Sans chercher à m'appuyer sur des théories scientifiques, voici trois méthodes que je trouve très utiles pour me détendre et rester zen, et qui marchent !

1. Il s'agit de **me vider la tête des distractions négatives** qui me préoccupent. Cela permet de fluidifier mes idées et de me rendre plus disponible, en laissant partir mes inquiétudes et en

me mettant dans un état où les nouvelles idées peuvent m'atteindre librement.

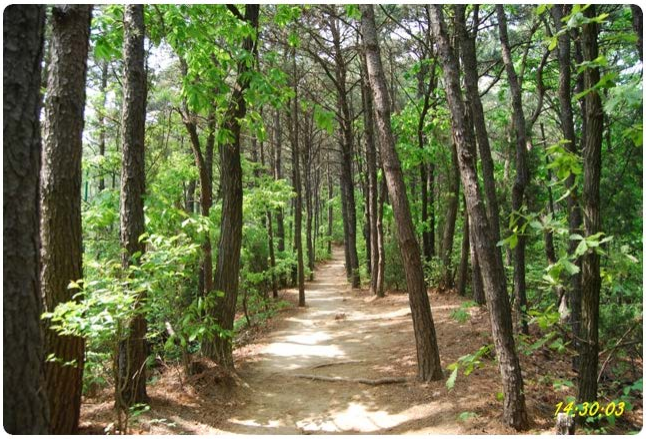
C'est bien le but de faire de la méditation, n'est ce pas ? Cependant malgré son effet bénéfique, je sais qu'il y a des gens qui n'arrivent pas à s'y mettre, parce que c'est tout simplement gênant, pas naturel ou encore par manque de temps.

Si on considère la détente comme l'arrivée à un état de calme et de bonheur, une autre très bonne alternative que je propose sera de **se concentrer sur sa passion**. Cela peut être jouer du piano, faire du jardinage, bricoler, tricoter, faire de la lecture… Cela doit être **une activité qui fait oublier le reste**. Personnellement, j'attaque de nouveaux morceaux de piano que je n'ai jamais joué. **C'est un défi sans stress qui m'amuse et qui me rend heureuse**, il me permet d'oublier tout le reste et de me consacrer à 100% à ma passion.

2. **Une promenade** ou une pause à l'extérieur est aussi une bonne méthode pour rester zen. Cet exercice est surtout utile **quand on veut passer à une autre tâche ou se changer les idées, après une longue période de concentration**.

Lorsque j'ai envie de me changer les idées, je me promène au bord de la Seine ou dans le parc arboré, qui se situe près de chez moi. Tout ce que j'y entends ou vois est une source d'inspirations nouvelles, que je n'aurais pas pu obtenir en restant isolée chez moi: Les enfants qui courent et qui rient me transmettent plein d'entrain, et la rivière qui coule me fait ressentir pleinement que la nature est vivante. Goûter les odeurs de la nature, à coté des arbres verts et des fleurs de saison, me donne une autre sensation du goût de la vie.

En fait, cette habitude de promenade me vient d'il y a longtemps. J'ai passé les 20 premières années de ma vie en Corée du Sud, qui est un pays assez montagneux. Presque chaque *village* (lotissement) est entouré de collines, ou même de petites montagnes. Celle qui est à côté de chez moi, a une taille parfaite pour une sympathique balade d'environ 1h-1h30. Je commençais souvent chaque nouvelle journée en me baladant dans cette montagne. Celui qui aime bien la montagne comprendra ce que je dis; on dirait qu'on fait toujours la même balade puisqu'on prend toujours le même chemin pour y monter et descendre, mais en fait pas du tout! Déjà, à chaque saison, les montagnes s'habillent différemment; de plus, sur chaque chemin on remarque toujours de nouveaux détails naturels qu'on n'avait pas remarqué avant. Pour cela il faut évidemment s'intéresser au trajet lui même, et pas seulement sur la destination. La montagne m'a donné plein d'énergie vitale mais aussi m'a permis de commencer la journée avec un esprit positif, car cela présente aussi un accomplissement positif dès le début de la journée.




Derrière chez moi, en Corée du Sud (source: Blog naver d'Eonjap )

3. Sur le plan physique, être zen au quotidien consiste pour moi à **enlever les tensions de mon corps.**

Je pratique chez moi le **« Kouksundo »** (Taichi coréen) deux fois par semaine, le matin. Le Kouksundo, apparu il y a 9700 ans, est une pratique d'entraînement traditionnelle coréenne qui allie le corps et l'esprit. Cet art a pour objectif **l'optimisation de l'énergie vitale et de la circulation sanguine pour être plus en phase avec la nature**. En allant au delà du Taichi, le Kouksundo est non seulement un art martial (donc dynamique) mais aussi un entrainement statique, alternant la respiration abdominale, les mouvements lents, et la méditation. (la vidéo de démonstration se situe tout en bas de la page)

*Le Kouksundo permet de purifier le corps et d'avoir un esprit plus clair.*

Cet entrainement me permet effectivement d'enlever tous les stress quotidiens de mon corps, mais aussi de mon esprit. C'est une des coutumes que j'ai ramenées avec moi en France pour commencer une nouvelle journée calmement, mais pleine d'énergie positive. Les jours où j'oublie, ou bien je n'ai pas le temps de faire ces exercices, je le sens dans tout mon corps, qui semble plus lourd, moins souple, et cela me donne un état d'esprit moins propice à la créativité.

Je ne me contente pas de faire uniquement cet entrainement, plutôt solitaire car ce sport n'est pas du tout connu ici, mais je fais également du **Taichi** dans un groupe de la MJC de ma ville. Les deux sports ont pas mal de points en commun, et ce que **j'apprécie d'une séance collective, c'est son aspect social, l'apprentissage partagé, mais aussi les explications intéressantes sur les liens avec les arts martiaux**, que seul un prof peut nous donner!

**Conclusion** Voila donc mon expérience des habitudes qui me permettent de rester zen, inspirées de ma culture coréenne. C'est dans cet environnement et avec ces habitudes que je crée des musiques calmes et douces sur mon site InspiredMelodies. Je ne prétends pas dire que le positivisme et l'état zen sont les seuls ingrédients de mes musiques. Et je ne nierai pas

non plus que **parfois le chagrin, la colère, ou encore la mélancolie m'envahissent** et deviennent aussi pour moi des sources d'inspiration. **J' « accepte » aussi ces sentiments qui sont en moi** au lieu de me forcer systématiquement à les chasser, et **j'essaie d'avoir plus de sagesse pour les laisser passer naturellement comme l'eau qui coule**. C'est **une manière de vivre sereinement ma vie en respectant ma personnalité**.

Je me doute bien que ce n'est pas applicable à tout le monde mais j'espère que j'aurais pu vous donner quelques idées auxquelles vous n'auriez pas pensé autrement. Rester zen est quelque chose de très important pour moi, car cela influe directement sur ma créativité, et sur mon bonheur quotidien.

*Cet article participe à l'évènement Interblogueurs proposé par le Blog Habitudes Zen. Si cet article vous a plu ou s'il vous a apporté des conseils utiles, n'hésitez pas à voter ici.*

# 3 habitudes pour un couple zen

Par **Michaël** de **Mon couple heureux**

C'est quoi un couple zen ?
C'est un couple qui profite de **l'instant présent**.
Il valorise les moments de bonheur et rebondit lorsque tout part en vrille !
Ce couple donne plus d'importance au **chemin** qu'au but final.
Car il sait qu'il peut plus facilement **agir** sur le présent que sur l'imprévisible **futur** et le révolu **passé**.

Voyons ensemble 3 habitudes à mettre en place dans votre quotidien pour zennifier votre couple !

## Fêter tous les évènements

Cette première habitude, c'est ma femme qui me l'a apprise.

Fêtez tous les évènements de la vie.

Oui mais quels évènements ?

Tous !
Du plus insignifiant (vous semble t'il) au plus grand !

En fait, c'est surtout les plus **petits** qu'il faut fêter, car ce sont ceux-là que l'on oublie facilement car on minimise leur importance.

Les **victoires personnelles** :

la réussite à un examen,

le passage d'un entretien,

la sortie d'hôpital,

le passage à la retraite,

la réussite d'un plat succulent (sans le bruler !)

vaincre une mauvaise habitude : cigarette, télévision, travail à la maison, etc …

vaincre une peur : appeler belle maman, faire une présentation en public, conduire en ville,

exprimer ses envies, ….

réussir à réparé un truc : j'ai réussi à réparer notre appareil photo qui était tombé dans le sable de la dune du Pyla !

réussir un objectif sportif : courir 14 km en 1 heure, faire une randonnée de 1500 m de dénivelé,…

réussir un objectif culturel : peindre un tableau, écrire un livre, etc…

Vous pouvez également fêter les **victoires du couple** :

les gros évènements : mariage, arrivé d'un enfant, …

les gros achats : voiture, électroménager, maison,…

les ventes : maison, voiture, ….

réussir à se disputer sans élever le ton,

réussir à négocier le prix d'un achat,

finir un travail commun : gros nettoyage, déblayage du jardin, organisation d'un voyage, …

vaincre une mauvaise habitude comme diminuer sa consommation de télévision pour passer plus de temps ensemble,

réussir un chalenge à deux : sportif, culturel, professionnel, etc…

les premières fois : premier concert, première année de cohabitation, premier boulot, …

Bon, comme vous pouvez le constater, il n'y a que votre imagination qui peut vous donner des limites à ce que vous pouvez fêter !

Et pourquoi pas **fêter les défaites** ?

la première dispute,

le premier rendez-vous raté,

le premier quiproquo,

la première embrouille avec la belle famille,

la première dispute au sujet des enfants,

la première panne sexuelle,

le premier constat,

etc…

Le but est de mettre un peu **d'humour**, de **dédramatiser** et de se **consoler**.
Cela permet de **relativiser** et de voir cette défaite sous un autre angle.

Comment **fêter vos victoires** ?

- Un sourire,
- Une parole,
- Un cadeau, une attention,
- Une caresse,
- Rendre un service,
- Un resto,
- Un apéro à deux,
- Une sortie,

- Une carte postale de félicitation,
- Se taper dans la main en signe de victoire (on aime bien celle-là !)
- Parler de la victoire à votre entourage, cela reviendra à ses oreilles…

Pourquoi ne pas répertorier vos victoires personnelles et communes dans votre journal de couple ?

Il vous servira en cas de coup dur : doute, baisse de confiance en soi, tristesse, démoralisation, vision négative du monde,…

Cette habitude permet de créer une **culture** du couple.

Se féliciter réciproquement à chaque victoire du couple permet d'assoir votre titre de "super équipe"!

Cela est très **valorisant** pour vous et votre partenaire.

Ces victoires mises en valeur vont **souder** votre couple et vous **unifier** dans vos combats contre les agressions extérieures : vous ne faites qu'un contre les autres !

## L'objet fétiche

Qu'est-ce qu'un objet fétiche ?

C'est un objet qui vous remplit de **bonheur**, vous **rassure** et vous redonne du **courage** dans votre vie et votre relation avec l'autre.

Cela peut être :

- un caillou,
- un porte-clef,
- un bijou,
- une photo,
- un CD, une musique,
- un parfum,
- un livre,
- un habit,
- un coquillage, …

Cet objet doit avoir une **histoire** et renvoyer à un ou plusieurs **évènements positifs** de votre relation.

Tous les jours, regardez cet objet, touchez-le (sentez-le et écoutez-le si c'est possible) en lui renvoyant des pensées positives.

Regardez cet objet et :

- Rappelez-vous toutes les bonnes choses que l'autre a faites,
- Souvenez-vous de la chance que vous avez de l'avoir rencontré, qu'il vous a choisis,
- Rendez-vous compte de tout ce que l'autre vous apporte,
- Dite-lui merci,
- Dites-vous merci.

Cet objet vous permet de vous **émerveiller** tous les jours en vous rappelant de cette **chance** d'être en couple avec votre partenaire.

Il balaye vos **doutes** et **inquiétudes**.

Votre journée s'illumine.

Un **sourire** doit se dessiner sur votre visage.

Personnellement, j'utilise une simple photo de ma femme sur mon téléphone.

Je la regarde… et son sourire me re-booste !

## Dites OUI !

Mettez du **positif** dans votre couple.

Dites le plus souvent possible "oui" à votre partenaire.

Un "oui" pour :

- accepter de se laisser influencer par l'autre,
- accepter de partager des choses,
- accepter de ne pas toujours avoir raison,
- accepter de se laisser porter,
- lui faire confiance.

Dès que votre partenaire vous demande quelque chose et que vous vous apprêtez à dire "non", demandez-vous :

- Qu'est-ce que j'ai à perdre à dire "oui" ?
- Est-ce que ça va me blesser?
- Est-ce que ça va blesser quelqu'un ?
- Est-ce humiliant ?
- Est-ce que cela porte atteinte à mes valeurs ?

Si vous répondez “non” à toutes ces questions, votre “non” vient peut-être de vos **peurs** ou de votre **orgueil** (cette fameuse lutte du pouvoir au sein du couple).

Cette nouvelle habitude va positiver votre relation.

Il y aura moins de **confrontation**.

Cela est une bonne manière également de sortir de la **routine** dans laquelle vous êtes.

Cela va vous permettre de :

- sortir de votre zone de confort,
- découvrir le monde de l’autre,
- faire de nouvelles expériences,
- faire de nouvelles rencontres.

Vos “oui “vont vous permettre de **grandir**, de mieux vous **connaitre**, de vaincre vos **peurs** et provoquer **l’admiration** chez votre partenaire :

- « Ouah, elle déteste l’eau et elle m’a accompagné en bateau ! »
- « Ouah, il déteste rencontrer des inconnus et il m’a accompagné à ma soirée de travail où il ne connait personne ! »

Allez, dites “oui” ! 

## Et vous ? Quelle est votre habitude zen pour être heureux en couple?

*J’ai hâte de lire vos suggestions !* 

Cet article participe à l’évènement interblogueur organisé par Olivier du blog Habitudes Zen sur le thème suivant : “*3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien*”. Si l’article vous a plus, Cliquez ici pour voter pour cet article !

# 3 astuces pour être un acteur zen

Par **Eymerick** de **Devenir Acteur**

Je ne vais rien vous apprendre en vous disant que le métier d'acteur est difficile. Ca fait rêver mais ce n'est pas si évident que ça. Il parait que le métier d'acteur serait le 2e choix des hommes si, d'un coup de baguette magique, ils pouvaient y arriver. Seulement voilà, Harry Potter a d'autres chats à fouetter que d'aller exaucer des vœux.

Dans ce métier, si il y une chose dont on est sûr, c'est qu'on n'est jamais sûr de rien. Il faut travailler son art, trouver des castings, passer les castings, réussir les castings et recommencer. Il faut aussi correspondre au profil que recherche le réalisateur et ça, on ne peut pas y faire grand chose. En fait c'est comme si on devait rechercher un nouvel employeur après chaque pièce ou chaque tournage. Si on est plutôt adepte de la stabilité c'est pas la meilleure voie.

Ca c'était pour la partie "négative". Après, pour les plus chanceux et les plus courageux il y a de très bons moments (heureusement !). L'adrénaline quand on nous dit au téléphone *"tu as le rôle"*, l'adrénaline quand on est face à toute l'équipe juste avant le *"ACTION !"*, la peur de se voir à l'écran (si jamais vous regardez les films dans lesquels vous jouez), la fierté mêlée à de la timidité quand on vous dit *"C'est super ce que tu as fait ! Bravo !"* , la nervosité juste avant de passer un casting important … Bref vous l'aurez compris, ce métier c'est plein d'émotions fortes, bonnes ou mauvaises, et c'est aussi pour ça que c'est si bon.

On a souvent des périodes de doute et de remise en question. Inutile de préciser qu'une situation comme celle ci créée du stress. Ce stress il faut apprendre à le gérer, reprendre le contrôle de ses émotions. Voici donc 3 exercices pour rester zen :

## 1 – Se relaxer

C'est un exercice que je vous avais déjà expliqué dans l'article 1 exercice simple pour diminuer son stress, mais qui vaut le coup que je le redéveloppe ici. Ce que j'aime bien avec cet exercice c'est qu'il est simple et très efficace. Pas besoin de vous allonger en faisant des "OOOOOMMMMMMMmmm" ce qui est plutôt pratique quand vous êtes dans le métro.

La position assise est préférable mais rien ne vous empêche de faire ça debout.

Vous pouvez fermer les yeux (si vous préférez) et commencez par prendre conscience des tensions que vous pouvez avoir dans votre corps. Les tensions dans les épaules, les bras, les jambes … Ensuite vous inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre. Vous bloquez 3 secondes puis vous expirez lentement par la bouche, encore plus lentement qu'à l'inspiration. Par exemple si vous inspirez pendant 5 secondes vous expirerez pendant 10 secondes. A la fin de l'expiration vous recommencez et vous faites ça pendant 3 minutes.

## 2 – N'ayez plus peur de l'échec

Très souvent, la quête de la perfection et la peur de l'échec nous parasitent, nous empêchent de passer à l'action. Pourtant faire des erreurs est tout à fait normal, voire nécessaire ! Si vous ne faites pas d'erreur c'est que vous n'avez peut être pas pris assez de risques.

Non seulement la quête de la perfection peut nous freiner dans nos actions (« *J'attends que tout soit parfait avant de commencer*« ) mais aussi nous freiner dans notre créativité (« *Je ne vais pas prendre le risque de me planter, je vais faire comme tout le monde*« ).

C'est en faisant des erreurs que nous apprenons le plus. Il faut donc prendre l'échec non pas comme une fatalité mais plutôt comme une opportunité d'apprendre quelque chose de nouveau. Le véritable échec c'est de ne rien apprendre de celui ci.

Vous connaissez peut être l'histoire de Thomas Edisson, inventeur de l'ampoule (entre autres choses). Un jour quelqu'un lui demande « *on dit que vous avez échoué 10 000 fois avant de réussir*« . Il a répondu « *Je n'ai pas échoué 10 000 fois. J'ai trouvé 10 000 façons de ne pas allumer une ampoule* »

Allez, une petite dernière citation pour la route, elle est de James Dyson (oui celui des aspirateurs) « *Appréciez d'échouer et apprenez de l'échec car on apprend rien de ses succès* »

## 3 – Oubliez le but, pensez au chemin

*"Ne juge pas chaque jour aux récoltes que tu fais, mais aux graines que tu sèmes"*. Quand on a un objectif on peut avoir tendance à soit se mettre la pression, soit ne pas savoir par où commencer. Le mieux est de procéder par étapes en ne pensant pas à l'objectif final. Cet objectif final ne doit plus être le but mais la conséquence. Dans le cas du métier d'acteur,

c’est parce que vous aurez fait des démarches et que vous aurez beaucoup travaillé que votre objectif se réalisera. C’est une succession de “mini objectifs” qui feront que le “gros objectif final” se concrétisera. En faisant cela vous n’avez plus à vous mettre la pression pour cet objectif qui peut paraitre lointain, vous n’avez qu’à atteindre ces “mini objectifs” beaucoup plus simples à réaliser. Une citation que j’aime bien résume cette idée *“Celui qui a déplacé la montagne c’est celui qui a commencé par les petites pierres”*.

*J’ai écris cet article dans le cadre du concours inter-blogueurs du site Habitudes Zen. Si cet article vous a plu votez en cliquant ici*

# Deux habitudes indispensables pour rester zen… PLUS UNE !

Par **Jean-Luc** de **Moralotop**

## Deux habitudes indispensables pour rester zen… PLUS UNE !

Deux habitudes indispensables pour rester zen… PLUS UNE !

30 novembre : 9 h 50.
Ravi, j'approche du magasin pour acheter mon nouveau smartphone.
9 h 54 :
Je lis : Fermeture pour travaux.
Réouverture 15 décembre.
Zut.

9 h 56 : Idée lumineuse.
Et si j'allais dans cet autre magasin… mais oui, élémentaire mon cher Watson, let's go.

10 h 25 : Ravi j'approche du magasin (bis).
10 h 29 : Je lis : Fermeture exceptionnelle ce jour.
Euh… **comment rester zen** dans ces conditions ?

*Voici **deux habitudes indispensables pour rester zen… PLUS UNE !***

Appliquez-les au quotidien, elles vous aideront en toutes circonstances.
**Sérénité**, calme et **efficacité personnelle** au programme.

### *PREMIÈRE habitude indispensable pour rester zen : Cessez de râler pour de petites contrariétés.*

Vous ratez le bus, le téléphone est occupé, le café quitte son bol pour rejoindre le lit.
Vous oubliez votre CB, vos clefs sont restées dans un pantalon.
Vos amis sur Facebook ne sont que 9.847 (une misère).

Bref, le quotidien vous offre mille occasions de marquer votre mécontentement.

Mille occasions d'augmenter **stress,** insatisfaction, **manque de confiance** en vous.
Et de dégrader vos rapports aux autres tant le réflexe de rouspéter, protester, jurer pour chaque broutille vous installe dans un fonctionnement continuellement négatif.

**Zen** et méditation faisant bon ménage, à vous de le faire (le ménage).
Une babiole surgit, une petite contrariété pointe son museau ?
Vivez-la sereinement.
En éliminant les habituels jurons et marques de dépit.
Première saine **habitude zen** !

## *SECONDE habitude indispensable pour rester zen : Renseignez la question : si j'étais zen que ferais-je dans cette situation ?*

Vous convoitez Bérénice qui ne regarde que Paul… grrr.
La banque dit qu'à force de creuser votre découvert, vous trouverez du pétrole.

Bref, un **problème** vous affecte, une **situation vous stresse**, **comment rester zen** ?
2 solutions :
Consulter un bonze (ou un moine tibétain) mais cela prend du temps.
**Changer d'habitudes** mentales et répondre à la question :
Qu'est-ce qui changerait si je n'avais plus peur, si j'étais calme et serein ?
Que ferais-je, concrètement, dans cette situation si j**e savais rester zen** ?

Ce faisant, vous ouvrez des perspectives au lieu de les fermer.
Le champ des possibles s'en trouve augmenté.
Votre capacité d'analyse et d'action aussi.

Et plus de **solutions** apparaissent.
Par exemple, votre banquier réalisera que trouver du pétrole vous rendrait riche.
Après vous avoir « secoué », il vous déroulera le tapis rouge en vous assurant qu'il était **resté zen** face à votre découvert abyssal.
Et qu'il avait toujours cru en vous !

Face à tout **problème,** cette seconde **habitude indispensable pour rester zen** vous sera donc d'une aide précieuse.
Tant elle vous transforme de l'intérieur.
Et vous oriente **Solution** plutôt que **Problème**.

**Deux habitudes indispensables pour rester zen… PLUS UNE !** est le titre de l'article.
Quelle est donc cette troisième habitude source de plus grande **sérénité** ?

Complémentaire aux deux autres, mais plus difficile à réaliser, ses bienfaits sont immenses.

## *TROISIÈME habitude indispensable pour rester zen : Faites quelque chose d'utile : ne faites RIEN !*

Alors là, c'est du chinois… au moins du japonais.
*Ne rien faire serait donc utile* ?
Oui, absolument.
Pour déconnecter en profondeur et vous refaire une santé.

Je n'insiste pas sur les bienfaits de cette nouvelle **habitude zen**, mais sur la façon d'en bénéficier.
D'ailleurs essayez vous-même.
Là, maintenant.
Essayez de ne RIEN faire… disons 10 minutes.
Alors… ?

Si vous y êtes parvenu, ne serait-ce que deux minutes, c'est que vous êtes **zen** parmi les **zen**.
Un vrai maître.
Car cet exercice est très difficile.

En effet, ne RIEN faire ne signifie pas se mettre les doigts de pieds en éventail sous un parasol car là, vous faites quelque chose.
Vous sirotez un cocktail, vous lisez le dernier polar.
Vous comptez vos bourrelets (ou plaquettes de chocolat).
Vous regardez cette brune (ce brun) avec qui une ouverture se dessine, bref, vos pensées vagabondent.

Or, ne RIEN faire, est une **habitude zen** nettement plus fouillée.
C'est revenir à l'état de très petit enfant, c'est-à-dire observer sans juger.
- C'est augmenter votre **niveau de conscience**, de présence, en ne laissant aucune **pensée** vous perturber.

Pas la moindre.

Testez cette troisième **habitude indispensable pour rester zen.**
Chaque jour, quelques minutes suffisent.
Quelques minutes sans penser, juste observer.

Avec la pratique vous développerez un **meilleur moral** et **plus de sérénité**.
Et vous allez le constater : ne RIEN faire, c'est du boulot !

*Voilà, c'est finiiiiiiiiii* comme dit la chanson (JL Aubert)

Mais comment vous laisser sans une dernière **pensée zen** ?
*Le litchi sur sa branche est comme la pensée du marin.*
*Vous êtes le marin, la mer est le litchi.*
Pleine de sens, n'est-ce pas ?
Pas du tout !
Ça vient de sortir et ne veut strictement rien dire.

Comme je ne semble pas doué pour bâtir des **pensées zen**, je conclurai donc sur un conseil plus étoffé.
Que j'ai testé et adopté, celui-là.

Imaginez :

Vous partez au bout du monde sans bagage ni outils d'aucune sorte, pas d'ordi, ni de smartphone, le désert technologique… snif.

## Comment faire pour rester zen ?

Comment emporter… sans les emporter tous ces trésors délivrés par une armée de blogueurs **zen** ?
Un seul moyen :
Inscrivez-les dans la seule chose qui vous suit partout et vous précède à la fois : votre **TÊTE**.

*Alors vous atteindrez votre **Zen…ith !***

*Ce billet concourt à l'évènement inter blogueurs "**3 habitudes indispensables pour être zen** dans votre quotidien» qui est organisé par le blog **Habitudes Zen** .*
*Si cet article, (ma contribution) vous plaît, merci de cliquer sur ce lien : **j'ai apprécié cet article** !*

# 3 trucs pour être zen au quotidien

Par **Mikaël** de **Wikoaching**

Voici 3 petits trucs qui ne prennent pas plus de 10-15 minutes chacun mais qui en devenant une habitude pourront  certainement améliorer votre quotidien.

## 1. Une séance express de Dô In

Le **Dô in** est une activité de bien-être d'origine japonaise qui mélange techniques de relaxation par la respiration, étirements tirés du yoga et gestes d'auto-massage tirés du shiatsu. La séance de dô in que je vous propose peut être faite à tout moment mais le mieux reste le matin au réveil afin de réveiller tout votre potentiel pour passer une excellente journée sous le signe de la zénitude.

La séance express que je vous propose se décompose en trois phases :

### 1. Respiration :

**Préparation :**

- Assis sur une chaise ou à genoux par terre
- jambes  et bras sans croisement
- mains sur les genoux
- muscles relâchés

**Déroulement :**

1. Inspirer par le nez en imaginant que vous traciez la longueur d'un rectangle
2. Garder l'air le temps d'imaginer le tracé d'une largeur du rectangle
3. Expirer par la bouche en traçant une autre longueur imaginaire
4. Tracer mentalement la dernière largeur du rectangle avant d'inspirer à nouveau
5. Recommencez

### 2. Auto-massage

**Préparation :**

Debout jambes légèrement écartées. Muscles relâchés.

**Déroulement :**

Commencer par des tapotements des bouts des doigts sur le cuir chevelu.

Puis du tranchant de la main tapoter votre cou puis votre poitrine, votre ventre l'avant de vos jambes jusqu'aux chevilles puis remonter en tapotant par l'arrière des jambes.

Continuer à tapoter en remontant jusqu'au bas du dos puis avec votre main droite tapoter votre bras gauche de l'épaule au poignet sur le dessus du bras puis du poignet à l'épaule sur l'autre face du bras. Faites de même pour l'autre bras.

**Effet frisson et énergétique garanti (en tout cas chez moi). Dites moi, en commentaire, si vous y arrivez bien et ce que vous ressentez comme sensation.**

## 3.Étirements

Faites quelques étirements comme par exemple : Debout pieds légèrement écarté, les mains jointes derrière le dos et bras tendu, penchez vous vers l'avant en rapprochant votre tête de vos genoux et en tirant les bras vers le haut et l'avant.

Pour d'autres étirements, je vous conseille de prendre un livre de stretching ou de yoga et de choisir 5 étirements couvrant le maximum de membres possibles. Si vous êtes assez nombreux à en faire la demande, je vous ferais un article avec ceux que j'ai choisi.

# 2. Une To do list

Faire une to do list et la suivre vous évitera souvent bien des soucis.

Pensez à bien hiérarchiser votre to do list et à ne pas la surcharger non plus. Ne confondez pas urgent et indispensable et classez bien vos tâches en mettant en avant les indispensables et urgent pour finir par les non indispensables et non urgents.

Faites attention au fait que votre to do list n'est pas un agenda. Notez dans votre agenda la date limite pour chaque action et noter sur votre to do list du jour uniquement ce que vous pensez pouvoir réaliser le jour même en vous laissant un peu de marge pour du temps libre.

Un conseil : utilisez conjointement les deux outils offert par google que sont l'agenda et la to do list (les deux sont sur une même page). Pensez à mettre des rappels sur votre agenda.

Une bonne organisation est la clé de voute d'un esprit zen. Pensez-y.

## 3. Une sieste éclair

Quand on parle sieste, on pense souvent paresse, farniente. Mais une sieste peut aussi être une sieste active. Et loin d'être un acte inutile, prôner votre droit à la sieste.

Pourquoi la sieste est une bonne chose ?

Le cerveau produit pendant sa phase d'éveil des déchets qui en s'accumulant dans la journée entrainent somnolence et difficulté de concentration. On peut leurrer le cerveau avec du sucre, de la caféine ou d'autres drogues mais seulement un temps. En plus vous avez des effets secondaires tels que l'accoutumance (vous êtes obliger d'augmenter les doses) ou la dépendance (vous n'arrivez plus à vous passez de cette substance) sans parler des risques sur le foie, le cerveau, etc.

La meilleure solution et la plus naturelle pour rester alerte toute la journée, c'est de faire une sieste éclair. Une sieste éclair c'est un endormissement volontaire. Vous vous mettez dans les conditions idéales pour dormir (tranquillité, confort, etc) et vous fermez les yeux en vous » forçant » mentalement à vous endormir. Le simple fait de vous endormir, même pour de faux, entraine la production d'une hormone capable de nettoyer au mieux votre cerveau. Voyez cela comme une sorte de défragmentation express du « disque dur » qu'est votre cerveau.

En plus si vous pensez à bien vous étirez au réveil (pensez à faire sonner votre montre ou votre smartphone), vous êtes prêt pour quelques heures de corps et d'esprits frais et dispo. Ce qui contribue beaucoup à garder l'esprit zen.

*Cet article participe à un évènement interblogueurs organisé par le blog **Habitudes Zen**. Tous les détails sont **ici.***

***Vous avez aimé cet article ? Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !***

# 3 Habitudes Simples Pour Être Zen Avec Son Alimentation (série, 1/3)

Par **Jérémy** de **Simple to Fit**

Cet article fait partie d'une nouvelle série de posts ayant pour thème «**3 habitudes pour être zen avec…**». Le principe est simple : je sélectionne **3 habitudes** mises en œuvre chaque jour pour gérer sereinement mon **alimentation**, mes **entraînements** et mon **repos**. Appliquez, dès maintenant ces **3 habitudes** pour un impact maximal sur votre santé et votre ligne.

## Être zen avec son alimentation

Il n'y a pas d'objectif sans nutrition, il n'y a pas de résultat sans nutrition. Pourtant, ce point est trop souvent négligé, avec comme excuse le manque de temps, ou le manque d'envie…

*Tout commence dans la cuisine et se termine dans la cuisine.*

Implémentez les habitudes qui vont suivre, et je vous garantis que vous constaterez une amélioration sur votre santé et ce, à différents niveaux :

- Vous gagnerez en énergie
- Vous n'aurez plus les jambes lourdes
- Vous n'aurez plus de coup de barre en début d'après-midi
- Votre digestion et votre transit seront plus réguliers

## Habitude #1: Manger frais et léger la journée

Manger frais et léger la journée permet de remplir ses réserves d'antioxydants et enzymes digestives, grâce aux légumes et fruits frais. Ces aliments étant riches en eau, votre corps sera bien hydraté. Pensez, tout de même, à boire beaucoup d'eau entre-temps.

Dressez une liste de fruits et légumes frais que vous appréciez. Privilégiez les légumes par rapport aux fruits si vous souhaitez perdre du poids. Les plus efficaces pendant cette phase sont les fruits rouges, et les agrumes. C'est aussi un bon moment pour consommer des probiotiques, et des vitamines.

Pour ceux désirant augmenter leur masse musculaire, ajoutez un **shake de whey** (30g net)

toutes les 2-4 heures.

## Habitude #2: Manger consistant le soir

Le corps ayant fait le plein d'enzymes digestives, il est maintenant prêt à assimiler un bon repas complet. C'est le moment de se rassasier et se retrouver en famille. Faîtes de ce moment tant attendu, le meilleur moment de la journée.

Il n'y a **aucune restriction** en calories ni macro-nutriments pour ce dernier repas. Suivez simplement ces recommandations pour en faire un repas de récupération optimal :

Ce repas doit être copieux.
Ce repas doit être riche en couleurs, goûts, et textures.
Commencez par les légumes, puis passez aux protéines, glucides et/ou graisses.
Arrêtez de manger lorsque vous êtes parfaitement rassasié, ou lorsque la soif devient plus forte que la faim.

Après ce repas, vous vous sentirez rassasié, mais pas « lourd » pour autant. Votre corps, bien chargé d'enzymes digestives, était prêt à accueillir tous ces nutriments, et les assimiler.

Pour prendre de la masse musculaire : ajoutez des produits laitiers comme le fromage, particulièrement à base de lait cru. Les laitages ayant pour propriété de faciliter la construction musculaire.

## Habitude #3: Préparer ses plats à l'avance

Évitez les plats tout-préparés et «lunch box» vendus en grande surface. La quantité de sel contenue dans ces préparations industrielles est catastrophique pour votre santé et votre ligne.

## Évitez-les, absolument.

*Beaucoup de gens ont grandement amélioré leur santé en ne faisant qu'une seule chose : diminuer leur apport en sel.*

Si vous devez manger à l'extérieur, faîtes l'effort de vous préparer une bonne salade de légumes frais. Je raffole des jeunes pousses d'épinard avec un filet d'huile d'olives. Emportez éventuellement des fruits à consommer en attendant le repas du soir. Vous n'aurez aucun mal à trouver des contenants hermétiques dans le commerce. Personnellement je préfère ceux en verre, qui permettent de manger directement dedans sans les endommager. Ils ont également

l’avantage de pouvoir passer au four.

Une alternative intéressante est le shake protéiné, les **recettes possibles étant quasiment illimitées.**

**Et vous, comment gérez-vous votre alimentation au quotidien ? Préparez-vous des plats à l’avance ?**

*Faîtes-nous découvrir vos astuces en ajoutant un commentaire.*

*Cet article participe à l’événement inter-blogueurs lancé par Olivier Roland du blog **Habitudes Zen**. Si vous avez aimé cet article, vous pouvez voter pour lui en **cliquant ici**.*

# Mes 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien et comment vous pouvez l'être vous aussi

Par **Pauline Lefort** de **Etudes Formations**

Cet article a été écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs : 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien proposé par le blog Habitudes Zen.

Pour adopter un comportement zen et avoir une meilleure hygiène de vie vous pouvez dès maintenant vous inspirer de mes 3 habitudes devenues incontournables.

Je me revois très bien il y a quelques années, j'étais stressée, les journées étaient trop courtes et oui il y a 24 heures et pas 100 dans une seule journée. Je me consacrais à des choses importantes comme les études, d'où votre atterrissage sur mon blog. Au fil des ans j'ai pris conscience que cela ne pouvait plus durer. J'ai donc demandé des conseils autour de moi et fais quelques recherches sur le net notamment. Puis j'ai testé plusieurs méthodes et je vous ici dévoile les trois techniques qui m'ont le plus convaincue.

Tout d'abord l'alimentation. Malgré les messages répétitifs des «5 fruits et légumes par jour » et autres slogans divers des institutions de santé, je mangeais vraiment n'importe quoi. Un jour je suis tombée nez à nez avec le livre du Docteur Seignalet qui conseillait de cesser de consommer des aliments à base de gluten. Je me suis dit pourquoi pas essayer ? Au bout de quelques semaines j'allais déjà beaucoup mieux. J'avais quelques rhumes par an qui me clouaient au lit et je pensais qu'il en serait ainsi pour toute ma vie. Et bien pas du tout, cela fait maintenant plus de trois ans que je ne mange plus de gluten et j'ai eu un seul rhume qui a duré deux jours. En plus de cela je suis moins fatiguée, mon niveau de stress a diminué. Ce livre m'a apporté plus de zénitude !

Ensuite la seconde technique qui m'a aidée est la méditation. Je sais on pense toujours au cliché du bouddhiste, mais le fait de réaliser cet exercice qui demande de la concentration me permet de me concentrer sur l'essentiel et de laisser l'inutile de côté. Je pense que c'est à chacun de trouver sa manière de méditer. La mienne consiste surtout à faire un bilan de ma journée passée et de ce qu'il me reste encore à accomplir. En conclusion cette technique de méditation me permet de me concentrer sur les choses importantes et de ne pas me laisser envahir par le superflu.

Et pour finir la dernière technique qui m'a aidée est l'achat d'un petit carnet. Oui, un simple petit carnet ! En tant qu'étudiante, on a toujours des idées qui nous viennent pour la rédaction d'un exposé ou la recherche d'informations à faire pour un examen à venir. Il y a quelques

années je croulais sous les idées et les choses à penser. C'est bien beau la créativité, mais il faut quand même y mettre des limites. J'ai donc tout le temps mon carnet sur moi et dès qu'une nouvelle idée apparaît je la note et je n'y pense plus. Cette dernière technique me permet d'avoir l'esprit plus libre.

Pour finir cet article, ces trois habitudes que j'ai adoptées ont révolutionnés ma façon de penser concernant le stress et ma manière de m'organiser. J'en retiens que parfois il faut savoir dire stop et ne pas hésiter à se remettre en cause pour s'améliorer et pour avancer.

*Cet article a été écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs : 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien proposé par le blog Habitudes Zen.*

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

Avez vous aimé cet article ? Quelles sont vos astuces pour être plus zen ? N'hésitez pas à témoigner dans les commentaires.

# Trois gestes quotidiens qui me donnent la force

Par **Jean Sommer** de **http://www.jean-sommer.fr**

## Trois gestes pour se sentir fort

Quand le doute, la fatigue ou les pensées parasites m'envahissent, quand j'ai du mal à commencer ma journée, quand mon moral est à plat… voici trois gestes que j'accomplis pour me reconnecter à mon énergie. Pour me recharger, comme une batterie. Trois gestes, postures qui accompagnent mon message positif du jour.

- Le Geste du Maitre. S'ouvrir en confiance et accueillir la vie autour de soi.
- Le Geste du Coeur. Se sentir solidaire et empathique.
- Le Geste de l'Esprit. Se sentir intellectuellement ouvert et réceptif.

## 1 – Le Geste du Maitre

Geste : ouverture des bras sur le côté.

Je me pose devant un espace « inspirant » qui m'ouvre une perspective. Réelle ou imaginaire. Une grande image, une fenêtre, un paysage… Debout Soli
Épaules basses. Sur une inspiration tranquille, j'ouvre lentement les bras. Comme deux grandes ailes qui se déploient. En écartant l'air qui résiste. Paumes offertes, doigts tendus et réceptifs en parabole. En un geste d'accueil, généreux, ave

Je ressens alors une forme d'immensité et de puissance. Je « prends » l'espace entre mes bras, comme si j'étais le maitre du monde. Un monde que j'embrasse du regard, les bras et le cœur grands ouverts. Je fais trois fois et lentement ce geste.

## 2 – Le Geste du Cœur

Geste : les mains jointes. Comme en prière, à hauteur du cœur.

Les yeux ouverts ou fermés, cela dépend de mon humeur. Je respire tranquillement par le nez.

Je ressens la paix et la plénitude. Comme si à chaque inspiration, mon cœur se dilatait jusqu'à remplir ma poitrine et même plus. Un cœur plein d'amour et de joie. Plein des autres et de compassion. Un cœur riche. Je fais trois fois ce geste.

## 3 – Le Geste de l'esprit

Geste : les mains jointes à hauteur du front

Les yeux fermés. J'inspire tranquillement par le nez. Je sens à chaque inspiration l'onde de mon cerveau s'élargir en cercles concentriques, horizontalement jusqu'aux confins de l'univers. Comme si j'allais chercher ma force de plus en plus loin, par dessus les toits, au delà des montagnes. Je deviens alors le canal et réceptacle de l'intelligence universelle…

Quand j'expire, je ramène toutes ces sensations en mon centre. En mon cerveau devenu aussi dense que la tête d'épingle contenant l'Univers avant le Big Bang… Me voilà dé centuplé… Je fais trois fois ce geste.

## Le message

Je nourris chacun de ces 3 gestes avec un message sincère qui porte mon désir et mes aspirations du jour. Ainsi jour après jour je construis une ligne de force invisible qui va réorienter mon énergie et changer ma vie. Je suis régulier, je ne doute pas. Voici mes messages, au choix, selon les jours…

*Je suis plein de gratitude pour la vie qui m'est donnée, et je remercie*

*J'ai confiance en moi, j'avance pas à pas, je crois en ma réussite*

*J'accueille les forces invisibles présentent dans l'Univers et je me sens fort*

*Je me prépare comme il faut et je réussis mon RDV / ma vente*

*Je prends la parole et on m'écoute parce que je suis juste et convaincant*

Etc. etc.

Parfois je pense le message en silence. D'autres fois je le dis avec force avec une voix bien ancrée. Une voix qui vient du plus profond de moi et pas seulement dans la tête. Je dis chaque mot en détachant bien les syllabes comme pour être entendu par une personne extérieure. Pour lui donner toute sa force vibratoire. Je sais alors s'accomplira.

Associe fortement le geste et la parole. Nul doute que tu n'obtiennes ce que tu souhaites

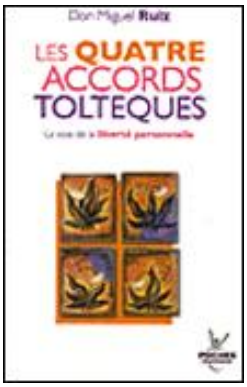
*Cet article participe à un évènement interblogueurs organisé par le blog Habitudes Zen de Olivier Roland. Vous pouvez en promouvoir le contenu auprès des personnes de votre entourage.*

# Mes 3 habitudes gagnantes pour une vie plus Zen

Par **Dominique Podvin** de **http://www.confiansoi.com/**

## 1. Toujours faire de son mieux

Une de mes meilleures habitudes zen est celle que j'ai prise après avoir lu le livre de Don Miguel Ruiz : **Les quatre accords toltèques.**




En effet, en lisant le chapitre où il parle de ce 4e accord : **toujours faire de son mieux,** j'ai réalisé profondément à l'intérieur de moi-même que chaque fois que j'avais pris une décision ou fait quelque chose de particulier dans ma vie, je l'ai toujours fait en faisant de mon mieux. Même si plus tard avec le recul, je réalisais que j'aurais pu faire autrement, j'ai compris qu'en chaque occasion, j'avais vraiment fait de mon mieux avec mes connaissances du moment. Et cela a complètement transformé et révolutionné ma vie. **À partir de ce jour, il n'y eu plus de jugements, de culpabilité, ni de regrets.** Je peux vous assurer que l'on se sent bien mieux sans ces trois poisons !

Non seulement cela m'a permis de me sentir mieux par rapport à toutes mes décisions et actions passées, présentes et futures, mais **cela m'a aussi permis de faire la paix** avec mes parents et personnes significatives dans ma vie qui avaient (selon moi) mal agi à mon égard. Pfutt.… ! Encore un autre poids descendu de mes épaules. J'ai compris qu'eux aussi avaient fait de leur mieux avec leurs connaissances du moment, leurs croyances et l'éducation qu'ils avaient reçues.

Aujourd'hui, cette habitude est très bien intégrée dans ma vie et m'apporte une qualité de vie sereine et paisible. **Quoi qu'il arrive dans mon quotidien, je sais que chacun fait de son mieux et que tout est parfait ainsi !**

## 2. Arrêter de lutter contre la vie : accepter la vie telle qu'elle est !

Dans ma vie, il y a souvent eu des événements que je n'aurais pas voulu vivre. J'aurais préféré qu'ils se passent autrement ou qu'ils ne se présentent pas du tout. Là encore, c'est à travers mes lectures que j'ai compris **qu'en refusant d'accepter la réalité, je lutte contre la vie,** ou comme Don Quichotte, contre des moulins à vent ! Ce qui est arrivé est arrivé et il ne sert à rien de vouloir que cela soit autrement, cela ne fait que brûler notre énergie pour rien, car nous ne pouvons le changer.

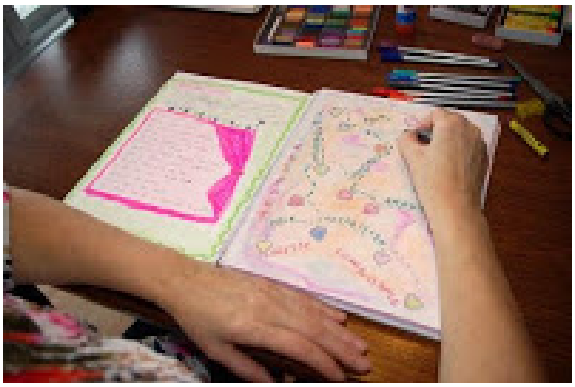
Maintenant, quand il survient quelque chose que je n'aime pas, je me dis : « OK ! Ça n'est pas ce que j'aurais voulu, mais c'est ça qui est là. **Que puis-je faire pour que cela tourne à mon avantage ?** Que puis-je faire pour améliorer cette situation ? **Que puis-je faire pour aller mieux maintenant** ? Ou me sentir mieux ? Que puis-je faire pour aller de l'avant et transformer cette situation ? »

Vu de cette façon, tout devient beaucoup plus facile. En acceptant la réalité et en cherchant une solution à partir de celle-ci, plutôt que de la refuser, je la transforme, l'améliore ou la transcende. Non seulement **je quitte le statut de victime** pour devenir partie prenante de ma vie, mais en plus, cela m'apporte une habitude de vie rassurante et encourageante. **Je grandis un peu plus à chaque fois**. Au lieu d'avoir peur de la vie et de ce qu'elle va m'apporter, quoi qu'il arrive, je sais que **je peux l'accepter et évoluer de façon positive** à travers ses péripéties et cela m'a vraiment enlevé un gros stress. C'est une belle attitude qui rend la vie de tous les jours bien plus zen !

## 3.Réaliser que j'ai mes propres réponses

Cela fait maintenant 5 ans que je fais du **journal créatif** ; il s'agit d'une méthode de développement personnel qui utilise des techniques d'art-thérapie dans le format d'un journal intime. En bref, c'est un **outil d'introspection très créatif et ludique** sous forme d'exercices d'écriture, de dessins et de collages.

Depuis que j'utilise le journal créatif, **j'ai réalisé que j'avais toutes mes réponses à l'intérieur de moi** et qu'il suffisait de m'arrêter quelques instants pour me centrer sur moi-même et sur ma question. Je prends maintenant le temps d'écouter ce qui vient et je le laisse surgir à travers mes dessins, mes écrits ou mes collages.



Je n'éprouve plus le besoin d'aller chercher les avis (souvent contradictoires d'ailleurs) de ma famille ou de mes amis. Plus besoin de tourner et retourner le problème dans ma tête des heures ou des jours durant. Je m'assois devant mon cahier et je laisse les réponses venir….ensuite, évidemment, il faut agir….mais cela est une autre histoire.

Le fait de constater que **j'ai MA réponse** à toutes mes questions m'a apporté **une grande confiance en moi, une grande paix intérieure et une véritable liberté**. Tellement d'inquiétudes et de stress en moins. Tout devient plus facile.

Prendre le temps d'aller chercher MES propres réponses, **savoir que je suis la seule à connaître ce qui est mieux pour moi et me faire confiance à ce sujet** est une habitude zen qui a transformé ma vie pour le mieux.

Voilà **les 3 habitudes gagnantes pour une vie plus Zen** qui me sont venues spontanément à l'esprit lorsque j'ai débuté cet article. D'autres sont venues par la suite, mais j'imagine que ces 3 là sont les plus importantes et significatives pour moi.

Prendre le temps et vous donner les moyens **d'intégrer des habitudes Zen** dans votre vie est certainement la meilleure façon de prendre soin de vous au quotidien, de vous donner la possibilité de vivre une vie meilleure, plus paisible, sereine et enrichissante. Je vous souhaite à vous aussi **d'attraper le virus de la ZenAttitude !**

*C'est pour cela que lorsque j'ai vu qu'Olivier Roland du blog **Habitudes Zen** : proposait à différents blogueurs d'écrire un article sur **les 3 habitudes indispensables pour être Zen au quotidien**, j'ai tout de suite décidé de participer à cet événement. Je trouve que son idée de rassembler tous les articles qu'il recevra en un livre est absolument merveilleuse et profitera énormément à toutes les personnes qui vivent du stress.*

***Voter pour cet article***

*Si vous avez aimé mon article, **cliquez ici** pour voter pour lui.*

# Sortir du cadre : Les 3 habitudes Zen de Pingouinnot

Par **Nana Fafo** de **Pas de temps pour soi ?**

*C'est un peu spécial cette semaine,*

*Je participe à un évènement interblogueurs (ICI)*

*sur le blog Habitudes Zen dont je vous ai déjà parlé.*

*L'article doit contenir plus de 500 mots...*

*et vous pouvez voter pour lui "en commentaires",*

*Toutes mes excuses aux habitués des aventures synthétiques de mes petits reporters !*

## Les 3 habitudes Zen de Pingouinnot

## La sieste

Pingouinnot, lui, la sieste, il la pratique trois fois par jour, elles durent e
minutes en fonction du repos dont il a besoin. Ces petites
permettent de se recentrer sur lui-même, de casser le
lequel on vit et qui nous dem and

Pingouinnot, il ne veut pas vivre comme ça.

Alors il s'organise.

Au menu : sieste, matin, midi et soir.

Il aime faire la sieste surtout le matin après avoir pris son petit déjeuner.

Il se recouche, histoire de bien digérer et de finir de défroisser les plis sous ses yeux. Lorsqu'il se relève c'est toujours la grande forme, il a les idées plus claires, il reprend un café… Et… Non, ne croyez pas qu'il fait la sie

Le voilà prêt à commencer sa journée.

Il pratique aussi la sieste après le repas de midi et le soir en rentrant du boulot, après le goûter, "avant d'aller se coucher" comme il aime dire.

En fait, Pingouinnot fonctionne comme les bébés, il mange et se repose, ça lui redonn
l'énergie pour continuer ses activités. Il paraît que ces petites sieste peuvent être considérées
comme de la méditation. Sage Pingou
chaque sieste, -même, il a l'impression d'être recentré sur lui-
savoir dans quelles eaux il peut aller nager.

## Le planning modulable

Pingouinnot, il est incapable de faire chaque jour les choses à la même heure. Avec les
années, il s'est rendu compte que le rythme régulier lui laissait u
prison.

Savoir que chaque journée se déroule de la même manière l'empêche d'être heureux, il n'est plus à l'écoute de lui-même, il se décale. Il y a une par et une autre partie de lui qui pense.

Il a trouvé une astuce pour concilier la réalisation de ses obligations et la spontan a tant besoin pour être créatif : le Planning Modulable!

Il a compris que l'important c'était de faire ce qu'il a à faire pour avancer et surtout de le faire avec plaisir.

Mais comment concilier cela avec nos vies de travailleur ? Il a pris un il a dessiné sept colonnes pour les sept jours de la semaine, qu'il a divisé les quatre temps libres dont il dispose chaque jour : - matin, midi, fin d'après week-end c'est du bonus !

En parallèle, il a écrit une liste de ses obligations pour la semaine en cours (exemple : le courses, la paperasse, le linge…) et une liste p sport trois fois par semaine, deux articles sur son blog…) Il a quatre te qui fait vingt huit temps par semaine. Ses obligatio des temps libres soit neuf ou dix. Ainsi, il rem p

Et si, le week-end end, il n'a rien fait de ses obligations… il aura deux journées pour se rattraper. Ce planning semaine, la et en même temps de rem p

## Le sourire

Avez-vous remarqué le nombre de personnes autour du vous qui ont le vis mine triste ? Ils n'ont pas l'air heureux, mais plutôt soucieux et stressés. Ils s'enferm e dans leur bulle de préoccupations.

Pingouinnot, lui, il pratique le sourire pour les autres et pour lui-même.

Il paraît qu'un sourire c'est communicatif. Il essaie au quotidien d'être chaleureux par sa bonne humeur et sa bienveillance. Il dépose un rencontre en se disant qu'à grandir.

Chaque matin, en se levant et chaque soir, en se couchant, il regarde tou
a collées sur une feuille et qui représentent ses projets il s'imagine ce qu'il ressentira
lorsque ça arrivera. -être un grand sourire
envahit son corps. Il se dit « J'a
je vais y mettre ». tuler. Merci Dame Na

*Je participe à un évènement interblogueurs (ICI) sur le blog Habitudes Zen*

*vous pouvez voter pour cet article en cliquant sur les petites étoiles ci-dessous.*

# Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien

Par **Martine** de **La voie du Coeur**

## PREMIÈRE BONNE HABITUDE : L'HYGIÈNE DE VIE

Nous avons tous, à un moment ou l'autre, démarré notre journée du mauvais pied, nous sentant quelque peu « barbouillé », le ventre en compote, bref une sensation d'inconfort qui envahit notre corps tout entier.

Dans ces moments-là, il est bon de se dire qu'à chaque problème existe une solution (au moins), comme il y a un couvercle pour chaque casserole. Accorder une importance primordiale à la bonne santé de son ventre n'est pas un luxe. On dit souvent que lorsque le ventre va, tout va et ceci est tellement vrai. Lorsqu'on a un bon transit intestinal, on se sent léger, bien dans son corps et bien dans sa tête. De plus en plus de thérapeutes de la santé s'accordent pour appeler le ventre notre deuxième cerveau. Et ce n'est pas pour rien.

Tout d'abord, il est important d'accorder une importance primordiale à son alimentation . Surtout qu'elle soit saine, équilibrée et, très important, qu'elle soit préparée avec amour. Tout est à notre portée pour se concocter de bons petits repas à base de légumes. L'hiver frappe à notre porte, rien de meilleur qu'un bon potage pour accompagner notre souper par exemple. Un vieil adage nous dit : « Le matin, tu mangeras le repas du roi, à midi, le repas du prince et le soir, le repas du pauvre ».

Si, malgré une alimentation équilibrée, les troubles persistent, il faut garder à l'esprit que nous souffrons peut-être d'une intolérance alimentaire. N'hésitons pas, dans ce cas-là, à faire des « liens » : « qu'ai-je mangé au repas précédant mes crampes au ventre ou mon ballonnement ?

», par exemple, et, évidemment de consulter un médecin ou naturopathe pour mettre le doigt sur le problème en question. Il vous conseillera de faire des tests pour vérifier la présence d'une intolérance ou d'une allergie quelconque ou des remèdes naturels qui vous aideront à vous sentir mieux ou, pourquoi pas, une hydrothérapie du colon. C'est bien sûr à voir avec un professionnel de la santé. Et, dernier point, n'oublions pas de respirer en conscience. La respiration abdominale participe activement à la bonne santé de notre appareil digestif. Pour rappel, c'est la respiration naturelle des bébés.

## DEUXIÈME BONNE HABITUDE : METTRE DE LA JOIE DANS NOTRE VIE

Il n'y a rien de pire que n'être jamais satisfait de nos actions, de regretter ce que l'on a fait en se disant qu'on aurait pu faire mieux ou autrement ou d'avoir toujours quelque chose à se reprocher. Cela ne sert à rien puisque nous n'avons aucune emprise sur notre passé. Le seul pouvoir que nous ayons est sur notre « ici et maintenant ». Et là, il y a du pain sur la planche ! Soyons conscients que nous sommes tous responsables de notre vie mais non coupables. A partir de cette constatation, il ne tient qu'à nous, en tant que créateurs de notre vie, de la rendre aussi belle que possible. Ne nous sentons-nous pas légers et le soleil au cœur, lorsque nous croisons le sourire de quelqu'un ? Lorsque nous mettons de la joie dans nos activités quotidiennes, quelles qu'elles soient, elles nous paraissent directement plus aisées, plus belles à réaliser et cela nous place dans une autre dimension puisque nous sommes « nourris » de ces belles réalisations. Lorsqu'on prend son bébé dans les bras, une onde de tendresse nous parcourt des pieds à la tête, car c'est bien d'amour pur qu'il s'agit. Nous ne regarderons plus jamais de la même façon un bel arc-en-ciel ou un magnifique soleil couchant selon que nous vivons ce spectacle en pleine conscience ou pas. Dans cette nouvelle optique, même faire la vaisselle nous sera agréable !

## TROISIÈME BONNE HABITUDE : LE MASSAGE

La vie trépidante que nous menons ne nous laisse pas toujours le temps d'être à l'écoute de notre « enfant intérieur » car nos priorités vont d'abord au bien-être de notre famille, à notre vie professionnelle,… Et si nous laissions notre « petite voix » s'exprimer, que nous dirait-elle ? Peut-être nous dirait-elle d'appuyer sur la touche PAUSE, de nous octroyer un moment rien que pour nous à travers une merveilleuse séance de massage entièrement dédiée à notre

mieux-être. La réponse à votre question est «Oui, un tel massage existe » !

Il s'agit du **MassageInitiatique®**. Il s'adresse à tous et à toutes et nous aide à mieux comprendre les émotions et blocages souvent présents depuis notre enfance voire notre vie intra utérine, qui nous empêchent parfois d'être pleinement heureux et épanouis car, il est bien connu que ce que nous n'exprimons pas en mots, notre corps l'exprime en maux.

Le Massage Initiatique® nous invite à lâcher prise de notre passé pour vivre notre présent en meilleure harmonie et poser un regard empreint d'amour et de compassion pour notre enfant intérieur. Notre relation aux autres s'en trouve donc naturellement enrichie.

Ce massage peut nous aider à retrouver une confiance intérieure, à exprimer des émotions non encore exprimées, réveiller sa pulsion de vie ou encore retrouver un état de paix et de sérénité intérieure. Les huiles essentielles utilisées sont certifiées bio. Des bons cadeau sont également disponibles.

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs d'Olivier Roland « Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien » du site Habitudes Zen.*

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# Trois façons de rester zen… pour une vie meilleure

De **Pierre Raynaud** de **http://www.pierreraynaud.com**

Tout d'abord, quand je me présente, j'ai l'habitude de dire que je suis adepte des philosophies asiatiques, de zen et de tao depuis ma plus tendre enfance. En tant que tel, et en tant que sémanticien, à cheval et très pointilleux sur le sens des mots, j'aurais tendance à critiquer l'usage qui est fait chez nous du mot zen.

On dit aujourd'hui : rester zen comme on dit rester calme, serein… alors que le zen est tout autre chose. Du zen on ne peut guère parler disent les maîtres zen eux-mêmes, seulement le pratiquer par le zazen, la posture de méditation qui lui est propre.

C'est pourquoi, selon moi, la seule et vraie technique pour rester zen est de pratiquer zazen. Pratique que l'on retrouve occidentalisée dans les cabinets de détente (fitness !!!) et de yoga dont le but est à la fois d'apprendre à lâcher prise et à devenir plus svelte… et plus beau… !!! Très loin des finalités du zen. Mais, bon je ne déterrerai pas la hache de guerre sur ce point.

La meilleure technique est sans conteste de méditer, de pratique zazen, mais, là, je dois reconnaître à ma plus grande honte que je suis un très mauvais pratiquant, trop occasionnel et superficiel pour que la technique me soit vraiment profitable.
est, voyons trois façons parmi d'autres de rester serein en tous lieux et en toute occasion.

D'abord pourquoi faut-il être zen, et dans quelles occasions ?

Les réponses sont simples : pour vivre mieux, pour mieux maitriser ce qui se passe, et nos relations avec les autres. Et dans quelles occasions ? Toutes, partout et en tous lieux. Mais surtout quand nous avons à vivre un moment difficile, un conflit, ou une période noire de notre vie…

## Première technique.

La première technique que j'évoquerai est la dissociation dont le but est d'atteindre un état de simili détachement.

Très utile quand je me sens stressé par ce qui se passe ou ce qui va se passer. La dissociation est l'art de devenir schizophrène à volonté en quelque sorte.

J'entre dans le cabinet de mon dentiste et je ne me sens pas très bien. Alors, j'imagine que nous sommes deux : l'un qui entre et va s'asseoir sur le fauteuil maudit où l'on est plus couché qu'assis, et le deuxième qui va s'asseoir dans un coin et qui va observer le premier. Le deuxième est juste observateur, mais quelque peu narquois, et je sens qu'il va se moquer de moi.

A partir de ce moment, je m'efforce de voir la scène du point de vue de l'observateur. Avec un peu d'entrainement, les sensations et les émotions désagréables du premier des deux moi, s'estompent et disparaissent noyées dans l'indifférence et le détachement du second.

Avec un peu d'entraînement tout le monde peut réaliser cette prouesse.

Attention : vrais schizos s'abstenir, car c'est dangereux. Car après la dissociation il faut se réassocier et redevenir UN.

## Deuxième technique.

La plupart du temps nous sommes stressés vis-à-vis d'une ou de plusieurs personnes. Il arrive bien sûr aussi que nous nous stressons tous seuls quand on s'aperçoit par exemple que nous n'avons plus le temps de finir à l'heure nos travaux en cours. Ce ne sont pas les mêmes techniques qui résolvent ces deux types de situations.
relationnelles, quand je me sens stressé pour des raisons variées et quelquefois stupides, des idées que j'invente tout seul sur ce que pensent de moi les autres, sans même l'avoir vérifié, j'emploie volontiers une technique pas très jolie, consistant à stresser l'autre en retour.

Je lui passe le stress et par conséquent je ne l'ai plus. J'avoue que ce n'est pas bien mais ça marche. C'est comme l'histoire de cette personne qui doit un million d'euros à son voisin et qui arrive à la veille du jour où il doit les rendre : il stresse gravement et s'inquiète du lendemain. Alors, il envoie sa femme chez le voisin et elle lui dit : mon mari vous doit un million, et bien, désolée, il ne pourra pas vous le rendre. Elle rentre chez elle et dit à son mari : tu peux dormir tranquille cette nuit, maintenant c'est lui qui va stresser.

Si on veut bien comprendre que toute relation possède deux faces, deux visions subjectives : la mienne et celle de l'autre, alors, en se mettant à la place de l'autre comme on dit, on a tôt fait de voir sur quels points faibles jouer pour le stresser à son tour.

Ainsi l'élève qui sait avoir fait un mauvais devoir et qu'il va avoir un mauvaise note, explique à son professeur pourquoi tout le monde le craint et ne l'aime pas trop : parce qu'il donne toujours des devoirs trop difficiles et que même les parents quand ils veulent aider leur progéniture ont bien du mal à comprendre de quoi il s'agit…
le professeur et non plus sur l'élève.

Ou encore l'exemple de celui qui n'ose pas demander une augmentation franche à son patron et qui lui explique ce que tous pensent de lui : que c'est le genre de personne à ne jamais donner des augmentations, à ne pas assez reconnaître le bon travail des collaborateurs…etc. Et que c'est dommage car les collaborateurs, qui aiment bien leur travail et leur patron, sont bien tristes de cette situation…etc.
peut-être, va culpabiliser justement parce que le collaborateur ne lui demande rien.

On remarque que ces méthodes, très stratégiques, ne peuvent être utilisées que par des personnes suffisamment intelligentes, ou du moins des gens qui sont capables de faire parler les interlocuteurs et de bien utiliser ce qu'ils leur disent.

## Troisième technique : l'Analyse Relationnelle.

Mais, la façon que je préfère utiliser pour rester zen est tout simplement d'utiliser une des nombreuses techniques et savoir-faire que j'enseigne.
mais bon…

On peut remarquer que dans le sentiment de stress se cache souvent un manque de confiance en soi et que celle-ci peut s'analyser et donc se corriger facilement avec des techniques simples.

Le manque de confiance en soi est le reflet d'une position relationnelle erronée vis-à-vis des autres ou vis-à-vis d'un travail que je dois accomplir. Je me sens incapable de… réussir à

rédiger mon livre, préparer le discours que je dois faire pour demain, ou devant le grand professeur avec qui je vais m'entretenir et débattre à la radio… alors je stresse car je n'ai pas confiance en mes capacités.

Or, il est très difficile de rendre la confiance en soi à quelqu'un, surtout si on utilise les techniques en vigueur dans nos pays. Car nos méthodes postulent que ce manque est une caractéristique de notre personnalité, que, quelque part EN NOUS, il nous manque quelque chose. Alors que la confiance en soi est indissociable de la confiance dans nos capacités relationnelles.

C'est pourquoi augmenter les capacités relationnelles de quelqu'un, lui montrer qu'il peut influencer autrui, c'est aussi lui redonner confiance en ses capacités. Par l'Analy
Relationnelle (ou AR) que j'ai créée voici maintenant plus de trente ans, on apprend aux gens à maîtriser leurs relations, on leur apprend à analyser concrètement ce qui se passe, à bien centrer leur communications sur les autres et non plus sur eux-mêmes, à faire parler les gens pour comprendre comment ils fonctionnent, et à se servir des rouages cognitifs et affectifs des autres, pour bien mener et maîtriser nos relations…

Bref, jamais on ne traite des sentiments tels que le manque de confiance en soi ou le stress, comme une entité qui serait propre à l'individu, mais comme une pseudo-réalité externe, située dans les relations avec nos semblables. En acquéran
pratiquent la méthode, par voie de conséquence deviennent plus calmes, sereines, sûres d'elles, confiantes en leurs capacités.

Pour faire court, car ce n'est pas le lieu de disserter sur notre méthode, au lieu d'essayer de modifier quelque chose (mais quoi ?) dans l'esprit des gens pour qu'ils réussissent, nous leur apprenons en premier à réussir concrètement, et, par voie de conséquences, leurs esprits s'en trouvent modifiés.

C'est la meilleure façon de rester zen que je connaisse, à défaut de faire zazen et de méditer sur son coussin. Et c'est une méthode conforme aux préceptes des théories orientales dont les mécanismes sont opposés aux nôtres : FAIRE d'abord, COMPRENDRE ensuite, ou encore : changer les comportements d'abord pour changer les croyances, plutôt que l'inverse.

Quand on est sûr de soi, quand on se sent maître de soi en tous lieux, il n'y a plus de place pour le stress, et on reste zen en toute occasion.

Du moins en théorie !

Et pour en savoir plus sur l'AR et gratuitement, je vous invite à venir vous abonner à notre newsletter sur ce blog, et vous recevrez en échange et aussitôt, un e-book, de 120 pages : «Changer votre vie grâce à l'Analyse Relationnelle ». Merci de m'avoir lu.

Enfin, je ne crois pas être hors sujet si j'ajoute une autre technique qui me tient à cœur et que j'utilise chaque fois qu'un souci vient troubler le calme de ma vie (trop) bien réglée : je pense à tous ces gens qui n'ont pas à manger à leur faim, je pense à tous ces malheureux qui ont des maladies graves, qui souffrent, sont aveugles ou mourants… et je relativise. J'ai honte de m'inquiéter. Rien de tel pour supprimer tous les stress.

Après je suis triste, mais zen.

*Ce billet participe à l'évènement inter-blogueurs « 3 astuces pour être zen au quotidien » organisé par Habitudes zen.* *Si ce billet*
*j'apprécie cet article.*

# Concours habitudes zen au quotidien

Par **Jean-Yves Lorente** de **Apprenons à maigrir**

## L'ego, un « JE » de construction

Chacun d'entre nous arrive dans la vie avec les bases de l'ego mais sans le mode d'emploi. À la lueur de l'expérience du vécu, l'ensemble des premières fois, des divers aléas forge nos croyances limitantes. Ainsi, au fil de l'eau, on se construit. Moi et sur-moi se font et défont avec joies peines, émois !

Ce jeu de construction émotionnelle conduit chaque jour à ce « JE » de l'ego, ici et maintenant. Fais une pause-bilan pour te demander : Suis-je cet être qui se voudrait calme et serein ou suis-je dans la course à l'avoir ? Autrement dit, où places-tu le « JE » de l'ego ? Plus proche du être bien ou au contraire vers avoir des biens ?...

Entre celui ou celle que tu devrais être et celui ou celle que la vie t'a fait devenir, je te propose 3 habitudes ZEN à pratiquer au quotidien pour « déflouter » ton regard sur toi et ta vie.

## Habitude 1 :

Chacun et chacune a deux oreilles et une bouche. Cette évidence est pourtant bien souvent oubliée par beaucoup d'entre nous. La nature fait bien les choses, dit-on. Alors, ne faudrait-il pas apprendre à écouter deux fois plus que l'on ne parle.

Parler c'est mettre en avant ton « MOI, JE » alors qu'écouter, c'est dire à l'autre : « Tu existes, montre-moi ton autre chemin et explique-moi ce que je ne sais pas. »

Il est préférable parfois d'écouter le silence qui te parle plutôt que de parler pour ne rien dire.

Donc, à partir d'aujourd'hui, essaie de privilégier l'écoute. Oblige-toi à ne pas répondre, ne pas parler, ne pas commenter, lorsque tu en as envie. Sois curieux du son de la nature, sois curieux des autres discours que le tien et enrichis ton « JE » de l'ego avec l'enseignement de cette écoute de l'autre.

## Habitude 2 :

Aies le respect de la différence afin que la compréhension précède ton avis, opinion, jugement.

Cette habitude découle de la précédente. Si tu t'es construit un mur de certitudes et/ou de croyances limitantes avec ton « JE » de l'ego, tu vas cataloguer arbitrairement personnes et situations. Seulement, pourquoi critiquer, condamner, celui ou celle qui est différent, qui fait autrement, qui pense différemment ? Ce n'est pas parce qu'elle apprécie les choses à travers un prisme égotique différent du tien que sa vérité est moins vraie que la tienne.

Elle regarde, aborde et fait les choses tout simplement avec un autre angle que le tien ! Donc aujourd'hui, avant d'émettre un avis sur une personne, essaie toujours d'accepter qu'elle puisse être différente de toi pour ne plus juger ce qu'elle est d'après ce qu'elle fait, mais ce qu'elle fait d'après ce qu'elle est !

## Habitude 3 :

Contre vents et marées, préfère le sens du vent… Lorsque le torrent de la vie te fait tomber de ton piédestal, n'essaie pas d'y revenir en nageant à contre-courant. Tu vas te fatiguer, t'éreinter, au risque de te « noyer ».

Plutôt que de t'épuiser à lutter, suit le courant en faisant en sorte de toucher la terre ferme sur laquelle tu pourras trouver plus d'énergie, de temps et de moyens pour retrouver ta place.

Donc, puisqu'à l'impossible nul n'est tenu, ne gaspille plus ton énergie pour ce qui est perdu d'avance. Développe ta capacité à t'adapter, à louvoyer, à rebondir ! Dès aujourd'hui ne perds plus de temps à critiquer ce qui a été mal fait mais sois content de ce qui a été fait. Et plutôt que de pester contre ce qui n'a pas été encore fait, réfléchis à comment réussir ce qu'il reste à faire !

Être ZEN n'est pas un mode d'emploi à dérouler à un moment donné. C'est avant tout une attitude, une façon de penser, une manière d'être dans sa vie, dans la vie. En effet, n'oublie jamais que le cerveau ne fait pas la distinction entre le réel, l'imaginaire, le symbolique. Donc, plus tu auras des attitudes ZEN, plus tu auras un discours, des propos ZEN, plus tu deviendras naturellement ZEN !

J'espère que cet article aidera ta démarche vers la zénitude.

*Cet article que j'ai écrit concoure à l'évènement interblogueur « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par le blog Habitudes Zen d'Olivier Roland.*

*Si cet article t'a plu, Clique ici pour voter pour cet article*

# Naturellement Zen gratuitement

Par **Paul Clotuche** des **Gestes environnementaux**

*Cet article fait partie du carnaval organisé par Olivier Roland d'Habitudes Zen . Vous trouverez d'autre articles sur Comment être Zen au quotidien en cliquant sur ce lien. Si cet article vous a plus, n'hésitez pas à voter pour lui en cliquant !*

Qui actuellement dans notre société n'est pas stressé ?

Qui ne se fait pas prendre dans la spirale de la vitesse ?

De la surconsommation ?

Des cadeaux de Noël à acheter en dernière minute ?

Du rendez-vous chez le dentiste à 17h00,

Du rendez-vous chez ….

De retard….

Je ne peux m'arrêtez pour parler avec toi,

Pour parlez de toi,

Pour parlez de tes problèmes,

Pour parlez simplement….

**STOP**

Faut-il un lion pour s'arrêter et réfléchir ?

Inspirez une bonne fois…

Sentez cet air qui entre dans votre corps,

Qui passe par vos narines,

Au fond de la gorge,

Descend dans vos poumons….

Expirez ce gaz carbonique pris dans votre corps ….

## *Calmement*

Prenez conscience d'où vous êtes…

Du pourquoi de la présence de ce stress en vous….

Au besoin, fermez les yeux…

Inspirez calmement en prenant conscience exactement de ce que vous faites.

Prenez conscience du passage de l'air dans votre corps.

Prenez conscience de toutes les parties de votre corps…

Calmement, expirez, inspirez….

# Je respire

Cette première technique est réalisable partout : au bureau, à la maison, dans la voiture….

*Ah non*

*Pas devant les collègues, ils vont se foutre de moi….*

*J'aurais la honte*

*Si cela vous gêne, n'hésitez pas à aller aux toilettes ou dans un endroit plus calme.*

**Le plus gros problème ne sera pas de réaliser la technique, mais de prendre conscience que l'on est stressé, speedé et qu'il est nécessaire de s'arrêter, de sortir la tête de guidon pour mieux appréhender les problèmes dans lesquels nous sommes investis.**

*Ok, les toilettes, c'est pas très Zen….*

*Si vous le pouvez, sortez de l'immeuble et dirigez-vous vers le parc le plus proche…*

*ou vers la campagne la plus proche…*

*Pensez à respirer…. tout en y allant.*

Revenir à la source : la nature

*Arrêtez-vous au milieu du parc,*

*Regardez autour de vous…*

*Avez-vous déjà remarqué comme le lac est joli ?*

*Et ce grand chêne ? Ah, il n'a plus de feuilles… Oh nous sommes déjà si loin dans l'année ?* ***Chut…***

*Ecoutez…*

*Entendez-vous le chant de cet oiseau….*

*Tu en as de bonnes, il pleut …*

*Les oiseaux ne chantent pas sous la pluie…*

*Ecoutez le bruit de la pluie sur le sol…*

*Ecoutez le bruit de vos pas sur le gravier…*

*Ecoutez le bruit de vos vêtements…*

*Prenez conscience que vous êtes minuscule dans cet univers…*

*Prenez conscience que vos problèmes sont plus petits qu'une goutte d'eau dans l'océan…Prenez conscience que nous sommes un minuscule grain de poussière dans cet univers…*

*Cette deuxième technique est complètement gratuite et offerte à vous tous les jours.*

## Je retrouve la nature…

## ou ma vraie nature humaine…

Pour les personnes possédant un animal de compagnie…. un chat, un chien….

Ce sont eux qui vous feront passer votre examen de zénitude…

**Car avec eux, impossible de tricher…**

*Pourquoi Poussy ne reste-t-il pas près de moi comme les autres jours ?*

*Pourquoi Médor ne m'obéit-il pas aujourd'hui ?*

*Ce cheval est infernal aujourd'hui….*

Les animaux sont beaucoup plus réceptifs à toutes les tensions et énergies qui nous traversent… Avant de punir votre animal, vérifiez si vous n'en êtes pas la cause..

## J'accepte ce qui m'arrive

Toujours le même problème de pouvoir sortir sa tête du guidon pour constater et accepter le phénomène, la situation, le problème sur lequel on butte…

Sortir la tête du guidon pour analyser

Et comme le dit le proverbe tibétain :

*Si le problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter. Mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter ne change rien.*

Voilà mes trois principales méthodes pour tenter de rester Zen chaque jour afin de profiter au maximum de chaque jour et des personnes que je cotoie…

Profitez-en bien, appliquez-les, partagez-les et donnez-moi vos résultats….

*Cet article fait partie du carnaval organisé par Olivier Roland d'Habitudes Zen . Vous trouverez d'autre articles sur Comment être Zen au quotidien en cliquant sur ce lien. Si cet article vous a plus, n'hésitez pas à voter pour lui en cliquant ici !*

# Comment être zen pour faire de la musique ?

Par **Damien Bihel** de le **Son Ableton**

Salut,

*Aujourd'hui, cet article s'inscrit dans un événement interblogueurs, organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen. Le thème de cet événement est :*

## 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien

zen pour faire de la musique

Ma passion c'est de faire de la musique électronique, mais il n'est pas toujours facile d'être dans le bon état d'esprit pour produire. C'est pour cela qu'un jour, je me suis dit : « Ce n'est pas parce que tu as passé une mauvaise journée qu'il faut mettre de côté ta passion ». Alors, j'ai décidé d'appliquer les trois habitudes suivantes pour être zen pour faire de la musique.

## La ritualisation

Avant de commencer quelque chose, il faut se mettre dans le bon état d'esprit, déployer un processus pour être zen et d'attaque.
Orchestrer ce rituel vous permet de vous concentrer complètement et uniquement sur la tâche à accomplir. Une fois zen et concentré, les gestes suivent l'esprit et vous êtes littéralement absorbé par la tâche.

La prem ière

Si l'on applique ceci, au golf, on ne tape pas comme une brute dans la balle. On fait le vide dans sa tête, on se concentre sur les différents éléments du mouvement. Enfin, on passe à l'action et sans qu'on réfléchisse l'esprit commande le corps l'ensemble du mouvement qui accompagne la frappe de la balle.

Il en est de même pour la production musicale. On ne passe pas de Facebook à la production comme ça, il faut une phase de préparation.

## Voici mon petit rituel :

Je me fais un petit thé
Je coupe toutes les sources de distraction (téléphone, Facebook, Mail…)
Je prends trois grandes respirations
Je branche mon son de piano sur mon clavier maitre
Tout en buvant mon thé, je joue quelques notes
Une fois zen, j'ouvre mon séquenceur préféré : Ableton Live. C'est parti !

**L'objectif n'est pas le morceau**

Comme dans un voyage, l'objectif n'est pas la destination, mais le chemin parcouru. Afin de bien vous illustrer ces propos, je vais faire une analogie avec la vie. Pour toutes formes de vie, la destination finale, c'est la mort. Donc vous êtes maintenant d'accord pour affirmer que pour être zen, l'objectif n'est pas la destination, mais le chemin parcouru.

Comparons cela au golf. Je n'en fais pas cela pour la compétition, ni pour le score final, mais pour le plaisir de progresser le long d'un parcours, ou alors juste pour me détendre. Les Anglais décrivent ce sport comme une belle ballade gâchée par une petite balle.

Avec la musique, c'est pareil. Je ne fais pas de la musique, pour faire un morceau, mais pour le plaisir que cela me procure. Le fait d'être zen, me fait apprécier chaque étape de la composition d'un morceau, me fait chercher de nouvelles sonorités. Il ne faut pas oublier que le but final de la musique ainsi que de la vie, c'est de partager des émotions.

# La pleine conscience.

La pleine conscience ou le fait d'être conscient du moment présent est important. Cela permet d'avoir une plus grande ouverture d'esprit, capter des éléments que l'on n'aurait pas saisis. La pleine conscience s'obtient lorsque l'on focalise toute son attention sur une seule chose. Atteindre la pleine conscience nous rend plus zen. C'est comme être en médiation.

Pour un golfeur, il est important d'atteindre la pleine conscience. Le golfeur concentré va prendre plus facilement conscience du terrain, des pentes, du vent… Avec de l'entrainement sur la pleine conscience, il va assimiler toutes ces données et être capable de choisir son club de golf sans stress. Par la suite, il pourra plus facilement, ritualiser son coup.

En production musicale, la pleine conscience me permet d'être plus efficace, prendre plus de plaisir et cela s'en ressent sur la qualité de mes productions.

Finalement, grâce à ces trois habitudes (que l'on peut appliquer à tout), j'ai augmenté mon

temps de loisirs et réduit le temps de procrastination. Et le truc en plus, je suis de Zen.

*Cet article participe à un événement interblogueurs organisé par Habitudes Zen.*

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# Mes 3 secrets pour rester zen lors de journées surchargées

Par **Carine** de **Révèle ton potentiel**

**Zénitude, vous avez dit zénitude…**

La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Il arrive parfois, que nous nous sentions débordés par tout ce que nous devons accomplir en peu de temps. Cette sensation peut être due à un manque d'organisation, à trop de perfectionnisme ou tout simplement, à une période particulièrement chargée.

Dans ce cas, nous avons 2 possibilités : faire la politique de l'autruche ou regarder la situation en face. J'ai choisi la seconde solution. C'est la raison pour laquelle, j'ai mis en place des techniques afin de rester zen en période de sur-activité.

## Ma première habitude : ***tout noter***

J'ai pris cette habitude qui est devenue indispensable à mon quotidien : **noter**. J'ai toujours avec moi mon agenda. Mieux encore, j'ai un petit carnet (format poche) qui m'accompagne tout le temps. Il est dans mon sac ou posé sur ma table de chevet le soir. Cela vous paraît excessif ? Je vous assure que non. En période de forte activité, nous avons la tête pleine d'idées. Pouvoir les noter, permet de se libérer l'esprit.

Prenons un exemple : vous êtes en période de surmenage (préparation d'un évènement important, préparer un voyage, forte activité au travail…). En vous couchant ou en pleine nuit, une idée vient vous submerger. Le mieux c'est de l'écrire. Comme cela, vous êtes assuré de ne pas l'oublier et, vous pouvez vous endormir plus sereinement.

Je suis persuadée que vous finirez par adopter cette pratique tant elle est efficace. Et cela même sans être en période d'intense activité.

Petite astuce : évitez les post-it. Si vous les perdez, vous risquez de vous arracher les cheveux. Et, fini la zénitude.

## Ma deuxième habitude : ***hiérarchiser mes priorités***

Une fois que j'ai tout noté, je commence à hiérarchiser mes notes. Une journée ne dure que 24 heures, même si des fois, je souhaiterais qu'elle fasse 35 heures au moins. Mais, ne pouvant maîtriser tout cela, je fais avec mes 24 heures. Je reprends mes notes et je les « priorise » : je commence par la tâche la plus importante pour moi et ainsi de suite.

J'entends certains d'entre vous se dire : »Tout est important. Comment faire un choix? ». Recadrons, recadrons! Tout n'a pas la même importance. Ce n'est pas vrai. C'est une vision des choses exacerbée en période de surmenage. Cela vaut pour les perfectionnistes également.

Il faut savoir que vous ne pouvez pas être partout à la fois, sauf si vous avez le don d'ubiquité. Comme je pense que nous sommes très peu nombreux à avoir cette capacité, il va falloir faire des choix. Donc **HIERARCHISEZ** vos priorités. Vous serez plus zen.

Lors de cette étape, il y a aussi une notion importante à prendre en compte : soyez honnête avec vous même. Vous connaissez vos capacités. Ou presque! Ne mettez pas sur votre agenda une longue liste de tâches à faire en très peu de temps. Vous savez d'avance que ce sera difficile, voire impossible à réaliser en temps voulu. Soyez réaliste. Sinon, vous vous découragerez. Et, fini la zénitude.

## Ma troisième habitude : ***reconnaître le travail accompli***

Chaque fois que vous barrez une ligne de votre liste, soyez content de vous. N'oubliez pas que le haut de votre liste est le plus important. C'est-à-dire que vos essentiels commencent à être réglés. Félicitez-vous, encouragez-vous. Cela vous donnera de l'entrain pour la suite.J'ai pris l'habitude de me dire des phrases agréables comme : « C'est super. Continue comme cela. Tu va y arriver ». Et pourquoi pas? Vous savez bien vous dénigrer pour vous saper le moral. Essayez d'être pour une fois votre propre meilleur ami. Vous verrez. Ca marche du tonnerre.

*« Vous devez croire en vous même, même si vous êtes seul à le penser. C'est ce qui fera de vous un gagnant« Venus WILLIAMS*

**Et vous, dites-moi dans les commentaires, comment gérez vous vos journées stressantes? Comment gardez vous votre motivation jusqu'à la fin de la journée sans perdre pied?**

*Cet article participe à l'évènement exceptionnel sur le thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien », organisé par Olivier Roland et son blog Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article*

# Manifeste Contre Les Journées Pourries : 3 Habitudes Zen à Mettre en Place

Par **Marine** de **mcachoeira**

Je suis depuis un petit moment déjà le blog Habitudes Zen d'Olivier Roland et apprécie les conseils qui y sont développés… du coup lorsque ce dernier a ouvert un événement interblogueurs sur le sujet « **3 habitudes zen pour être serein au quotidien** » j'ai sauté sur l'occasion de débuter dans ce genre de manifestation.

Il est assez facile de mettre en place des habitudes quand tout va bien… par contre quand on a toute la terre qui se déchaîne contre vous, on est un peu plus démuni. On a tous eu ces journées qui commencent par une panne de réveil le jour où vous avez un entretien avec votre chef à 9h00 tapantes, la voiture qui tombe en panne ou un accident sur la route qui vous bloque pendant 45minutes. Des exemples de ce genre de journée on en a plein. Généralement quand la journée commence comme ça, on se dit qu'elle va être interminable et que ça ne va pas aller en s'arrangeant. Ce qui est exceptionnel également c'est que lorsque celle-ci se termine on se dit qu'elle a effectivement été pourrie du début à la fin et que rien ne nous aura été épargné. Et on finit dans son lit avec un sentiment d'incompréhension totale: mais enfin qu'ais-je fait pour mériter cela!!

la définition d'une journée pourrie
(crédits photos: http://misscalimero.vefblog.net)

La réponse à cette question je ne l'ai pas. Par contre, j'ai eu, comme tout le monde, droit à ce genre journée et voilà comment je fais pour m'en sortir:

## *L'arrêt sur image*

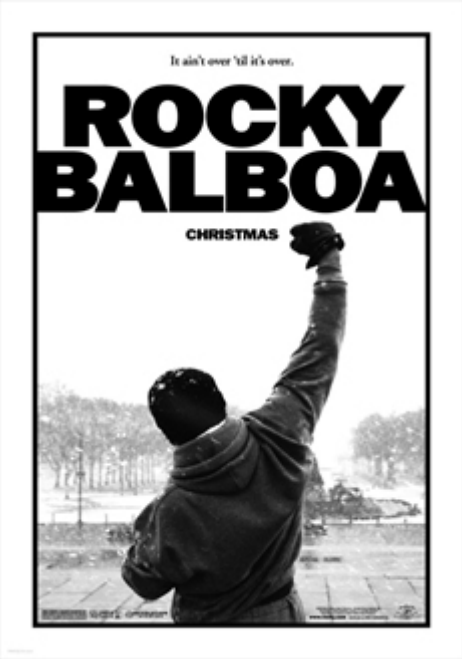
C'est le premier pas. Arrêter la machine avant qu'elle ne s'emballe. **On se prend 5 minutes seul**, soit dehors soit dans les toilettes ou ailleurs. On se pose. On ferme les yeux. On inspire fort. On expire. La seule chose qui compte c'est la respiration. Puis on s'étire le plus possible. On essaie de toucher le ciel et/ou les étoiles. On expire fortement et complètement. On ouvre les yeux et **on se prend pour Rocky Balboa**… oui oui pour Rocky. Le but du jeu n'étant pas de mettre KO tous vos collègues/clients/famille mais de faire sa fête à l'image que vous avez

de cette journée qui s'est si mal commencée.

## *L'Oeil du tigre*

Et bien oui car maintenant que vous vous êtes arrêté pour faire le point il faut inverser la tendance. C'est pas parce qu'elle a mal commencée que vous êtes obligé de passer 24h à subir tous les malheurs du monde.

On va donc la regarder droit dans les yeux cette journée et lister toutes ces choses qui se sont passées. Et il s'en passe des choses négatives quand on a décidé qu'on était en train de vivre une journée pourrie. Donc, on liste tout, du petit détail insignifiant (*et mince j'ai encore oublié de mettre du lait dans mon café*) aux événements les plus affreux (*une discussion avec un chef/client/collègue qui tourne au vinaigre, une amende pour stationnement gênant alors qu'on était là que depuis 5minutes, on se fait emboutir la voiture…*). Et là on se prend effectivement pour Rocky et on trouve comment chaque événement nous a fait évoluer, grandir, apprendre quelque chose sur soi. Par exemple, la discussion avec le chef m'a fait comprendre que je devrais essayer de m'y prendre différemment pour que ça se passe bien, pour le stationnement gênant, soit vous vous dites que c'est un don pour la collectivité soit vous gardez en tête de ne plus vous mettre à cette place là… Bref **on essaie de trouver du positif sur comment toutes ces petites tracasseries vont vous permettre d'être plus fort**.




comment se sentir comme Rocky:
illustration (crédits photos par thach thao sur picasawebalbums)

## *Bienveillance, pardon et remerciement*

Après la lutte pour trouver du positif, vous êtes maintenant en haut du grand escalier devant le musée de Philadelphie… comme Rocky, vous êtes essoufflé mais heureux! Vous y êtes arrivé, la machine va se remettre à tourner dans le bon sens!! Les dernières choses à faire sont très très simples:

- **on se pardonne** d'avoir pu penser que ce jour était effectivement voué à rentrer dans le top 10 des journées horribles,

- **on dit merci** à son chef, son client, son collègue, sa voiture, au monde entier d'avoir essayer sans succès de vous faire tomber dans le côté obscur de la force, et, enfin,

- on sort des toilettes pour aller se chercher une sucrerie bien méritée, où s'acheter le joujou dernier cri dont on avait envie… bref **on se récompense** d'avoir remporté haut la main le trophée du meilleur lutteur.

En tout, cela prend généralement **5-10 minutes** (ça dépend de l'heure à laquelle vous dites stop à ce qui se passe autour de vous) tout compris. Ça peut vous paraître complètement farfelu comme façon de faire. Je ne vous demande pas d'adhérer mais d'essayer à la prochaine journée pourrie qui se présente… rien que pour voir ce que ça fait de **se mettre dans la peau de Rocky Balboa**. Pour moi, ça fonctionne à tous les coups… sauf quand j'ai effectivement décidé que j'allais avoir une journée à oublier. Si vous êtes dans ce dernier cas, un seul conseil, **prévenez les gens autour de vous**. Ça ne sert à rien de rendre misérable la journée de vos collègues en plus de la votre.

Au final, ces trois habitudes ne devraient être utilisées que dans un nombre de jours limité dans l'année (enfin je l'espère en tout cas). Maintenant, pour éviter ces journées de misère, il n'y a qu'une seule solution: rester positif quoiqu'il arrive! Pour cela, je vais vous présenter mes 2 meilleurs amis: mon carnet et mon stylo (*). Chaque soir, j'y note au moins trois choses positives que j'y ai faites, apprises, vécues… Il n'y a rien d'exceptionnel dans mon carnet, juste une trace du fait qu'il s'est passé quelque chose de bien tous les jours. On s'endort sur cette idée et devinez quoi, le lendemain on se réveille prêt pour toutes les aventures…

*Cet article a été écrit dans le cadre de l'événement interblogueurs d'Habitudes Zen. Si vous l'avez aimé, n'hésitez pas à le dire en cliquant ici.*

# 3 HABITUDES POUR ÊTRE ZEN

Par **Carine Gentelet** de **E Comme EARTH**

Cette proposition d'Olivier Roland d'écrire sur le sujet, dans le cadre de son évènement interblogueurs, m'a tentée, comme l'occasion de faire le point avec moi-même et de le partager avec vous.

Etre zen, à mon humble avis, cela consiste à danser sur un fil. Entre paradoxes et contradictions. Celles qui nous entourent. Celles qui nous étreignent. Comme une équation à deux inconnues à résoudre en permanence. Et parvenir à le faire avec grâce. C'est-à-dire en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Il paraît que l'on tombe en moyenne 2000 fois avant de savoir marcher. Je suis déjà au moins tombée 1000 fois sur le chemin de la zénitude. De cet apprentissage, j'ai choisi d'extraire 3 habitudes, que je fais vraiment chaque jour. Elles se nourrissent de trois ingrédients essentiels à mes yeux : **Des sens, de l'essence et du sens !**

« Le premier apprentissage est celui du métier d'homme, il ne peut s'épanouir que dans la liberté. » Père La Mache

## Du sens

Prendre le temps de se poser (ce qui pourrait presque suffire…) la question de savoir « au fait, est-ce que ça fait sens pour moi ? ».

Que ce soit au moment de faire le point, de gérer ses priorités, avant de répondre à une sollicitation, de s'embarquer tête baissée.

**Habitude no 1 : Souvent en fin de journée, je me demande si ma journée a été bonne, ce que j'ai aimé, moins aimé, ce qui m'a coûté ou exaltée. C'est la première chose que je demande à mon fils quand il rentre de l'école. Ca me semble important de (se) poser la question pour pouvoir mieux préparer la journée d'après.**

C'est vrai à la tête d'une entreprise, pour un site e-commerce, au sein d'une association, à la réalisation d'une tâche : est-ce que ça fait sens par rapport à mes valeurs, mon rêve, mes objectifs, à l'idée que je me fais de mon projet, de mes clients, de mon équipe ? Est-ce que le jeu en vaut la chandelle au regard de ce qui est important dans ma vie ? Est-ce que je suis prêt à me battre pour ce qui compte à mes yeux ?

Bien sûr, les réponses ne sont pas toujours évidentes à trouver ni faciles à appliquer. Je n'ai pas la recette toute faite mais je sais qu'à force de se poser la question ou qu'on m'aide à la poser, je finis par privilégier doucement mais sûrement ce qui me rend plus épanouie, plus sereine.

« Les Ailes du Désir » de Wim Wenders

## De l’essence

L’essence, c’est ce qui fait tourner le moteur. L’énergie vitale. Qui nous permet d’aller plus loin, de se sentir bien. C’est aussi la nature fondamentale d’une chose, d’un être.

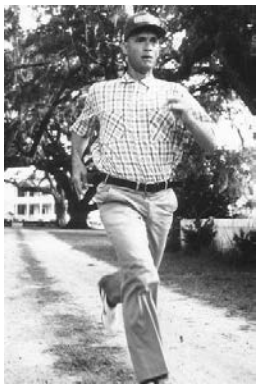
Je ne sais pas à quoi vous carburez mais faites-le plein chaque jour !

Signe reconnaissable d’une jauge positive : se sentir plus léger, le sourire en bandoulière.

Pour ceux qui ne l’auraient pas trouvée, tentez des choses inédites, provoquez de nouvelles situations, il se passera forcément quelque chose et vous finirez pas savoir.

L’homme est une créature mais il est aussi un créateur.

**Habitude no 2 : Je crée tous les jours. C’est une source vitale pour moi, libre comme l’air. Libre de créer mon espace, mon entreprise, mon métier, des contenus, des situations, des rencontres, mille petites magies quotidiennes : une recette, un pas de danse, un bon mot, une lettre…**



Cours, Forrest, cours…

## Des sens

Nos sens sont là pour nous guider. Ils sont notre premier allier sur le chemin de la vie. Les honorer, c’est dire merci et humilité rime avec sérénité.

**Habitude no 3 : Mon métier demande beaucoup d’écoute. Plus je vieillis, plus j’aime**

**écouter. Tout comme marcher. Ca me permet de respirer, de m'ancrer dans l'espace, d'avoir prise avec le temps. Sans compter qu'en marchant, je lève le nez et je regarde. Chaque jour, je goûte au moins la beauté du ciel.**

ECOUTER. Avec attention. Pour apprendre, questionner, échanger. Ecouter sa voix intérieure, son instinct, ses besoins. Eviter les bruits stridents, les bruits pour rien. Car écouter, c'est aussi affaire de silence.

TOUCHER. Etre au contact. Considérer. Comprendre. Ressentir. S'impliquer. Développer son adresse, avoir du doigté parce qu'il en faut de l'habileté pour avancer sereinement dans la vie.

GOUTER. Tester. Explorer. Sans jugement. Se laisser surprendre. S'inspirer. Pour mieux créer. Pour mieux jouer. Aiguiser ses papilles comme autant de récepteurs du plaisir, de la vie, de l'envie.

REGARDER. Distinguer, repérer, ouvrir le champ. Lever le nez. Contempler. Un regard suffit au perspicace. Une image à l'inspiration. Un oeil à la vigilance.

RESPIRER. Humer les bonnes odeurs. Flairer la bonne piste. Sentir le vent qui tourne. Inspirer, aérer. Expirer, expulser. Faire circuler les énergies, ventiler.

« Rien dans notre intelligence qui ne soit passé par nos sens. » Aristote

Par Carine Gentelet

*Si vous avez aimé cet article, merci de voter ici.*

*Tout savoir sur le concours interblogueurs lancé par Habitudes Zen.*

# Trois habitudes pour être zen face au temps

Par **Dominique Chayer** de **Choisir le Bonheur**

Si certaines personnes sont si stressées et ont tant de difficulté à rester zen et calme, c'est qu'elles se sentent **pressées par le temps**.

Pourquoi a-t-on peur de « manquer » de temps? Parce qu'on craint de ne pas pouvoir faire tout ce que l'on veut faire et/ou qu'il ne nous reste plus de temps disponible pour soi?

Je vous livre ici **3 astuces** afin de rester zen face au manque ou à l'impression du manque de temps :

## Se réserver du temps pour soi.

La première astuce va de soi. Si vous avez peur de manquer de temps pour vous , commencez donc par cela! Au lieu d'attendre d'avoir tout fait et d'enfin pouvoir vous faire plaisir, **prenez du temps pour vous dès maintenant**, même si le reste n'est pas terminé.

Pour cela, commencez par **vous autoriser mentalement ce petit arrêt**. Au boulot, vous avez des pauses cafés lorsque vous travaillez? Eh bien faites de même pour votre vie personnelle : mettez-la à « off » de temps en temps, devrais-je plutôt dire régulièrement, afin de **faire ce qui vous plaît réellement**.

Cela doit donc vous faire plaisir à VOUS avant tout! Cela peut être un loisir, un sport, la lecture, un bain, une période de détente, l'écoute d'une musique. Pensez à ce que vous n'avez pas d'habitude le temps de faire et qui vous fait pourtant tant plaisir.

Faites donc une **liste** immédiatement de ce que vous feriez si vous aviez tout le temps du monde.

Ensuite, **décidez du temps et de la fréquence** que vous allez prendre dans votre semaine ou dans votre journée pour le faire. Puisque vous pensez manquer de temps, coupez sur autre chose : levez-vous 15 minutes plus tôt chaque jour, reportez l'écoute de vos téléromans du lundi soir, préparez un repas d'avance pour vous libérer de cette tâche le lendemain, dites non à certaines demandes de vos proches, etc.

Après avoir décidé comment et quand utiliser ce temps, **respectez-le**. Faites-en une tâche à votre horaire, comme tout le reste et ne laissez rien d'autre venir l'entraver.

Peut-être aurez-vous peur à ce moment de ne pas avoir le temps de réaliser ces autres choses… voilà pourquoi je vous donne une deuxième astuce!

## Évaluer ce qui est important pour soi.

Vous manquez de temps pour faire tout ce que vous voulez arriver à faire? Vous avez tout à fait raison : **on ne peut pas TOUT faire!** Voilà pourquoi il est important de **faire des choix et d'établir des priorités**.

Dans votre vie, il y a des valeurs auxquelles vous tenez. Vous dirigez vos gestes, vos paroles, vos actions en fonction de ces dites valeurs, que ce soit la famille, le respect, la justice, le partage, l'amitié, etc.

Certaines fois, par contre, vous faites des choses qui vous importent plus ou moins. Vous les faites pour **faire plaisir**, pour **bien paraître**, pour **être « correct »**. Ces choses sont-elles importantes pour vous? Bien sûr que non! À quoi bon y consacrer du temps alors?

Il faut que vous **établissiez vos priorités en rapport à vos valeurs** et que vous laissiez faire le reste.

Est-ce important pour vous d'avoir une voiture toujours propre? Non? Eh bien ne la lavez pas toutes les semaines ou tous les mois.

Vous n'aimez pas cuisiner? Achetez des mets préparés. Mais la santé fait partie du top de vos valeurs? Achetez des aliments simples et faciles à préparer.

Ce qui est « élaboré » n'est pas toujours gage de « meilleure qualité ». La simplicité est souvent la clé.

Arrêtez de vouloir plaire aux voisins ou d'avoir peur du jugement des autres. Au rythme où le temps passe, vous risquez de passer votre vie à essayer de réussir l'impossible : on ne peut pas plaire à tous, donc commencez par vous-même.

Commencez maintenant et **écrivez vos 5 valeurs les plus importantes**, par ordre de priorité.

À chaque fois qu'une tâche ou une activité ne vous tente pas, demandez-vous : « Est-ce vraiment important pour moi? » et regardez si cela fait partie du top 5 de vos valeurs.

Si elle n'en fait pas partie, donnez-vous le droit d'y renoncer. Comme cela, vous ferez le tri des choses moins importantes et **vous vous libérerez du temps pour ce qui compte vraiment**.

## Laisser une tâche en plan.

Tout ce dont je vous parle n'est pas toujours facile à appliquer, je vous l'accorde. C'est pour cela que je vous partage une dernière habitude pour apprendre à rester zen face au phénomène qu'est le temps qui passe. Choisissez une tâche ou une activité que vous faites à toutes les semaines. Pendant une semaine complète, ne la faites pas!

En plus de vous **libérer du temps**, cela vous fera **pratiquer le lâcher-prise**. Peut-être aurez-vous tendance, au début, à penser à cette tâche et que cela vous fatiguera, c'est normal.

À la fin de la semaine, par contre, demandez-vous si cela a vraiment changé quelque chose au bout du compte? Est-ce que ça a été si pire que cela paraissait? Est-ce que la fin du monde est arrivée parce que vous n'avez pas accompli cette tâche? Si oui, eh bien remettez-vous vite à la tâche! Si non, c'est une très bonne nouvelle.

La semaine suivante, choisissez une autre tâche à mettre en suspens. Vous verrez, vous vous débrouillerez probablement autrement, tout en sauvant du temps. Si vous avez l'habitude de laver vos draps à toutes les semaines et que vous ne le faites pas pendant 7 jours, avez-vous moins bien dormi?

Si vous faites votre lessive hebdomadairement, mais que vous sautez une semaine, avez-vous manqué de vêtements?

Vous laissez tomber votre téléroman du mardi? Vous ne passez pas l'aspirateur cette semaine? Est-ce qu'un monstre de poussière a pris vie dans votre appartement?

Il y a certaines choses qu'on a pris l'habitude de faire régulièrement, mais qui, tout compte fait, ne sont pas vraiment nécessaires. Une habitude s'apprend, mais elle peut aussi se désapprendre, alors **débarrassez-vous du superflu!**

*Note : Cet article participe à l'événement inter-blogueurs créé par Olivier Roland du site Habitudes Zen ayant pour thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ». Si vous avez apprécié mon article, vous pouvez voter en cliquant ici. Merci!*

# Photographier sans stress, 3 étapes pour vous éviter la prise de tête

Par **Samir** de **Studio Photo Numérique**

Salut les amis, si vous avez vu la dernière pub CANON (disponible ici pour les retardataires) vous aurez bien compris que parfois **notre passion pour la photo nous pousse à avoir des comportements un peu "flippants"** mais ne vous inquiétez pas ca se soigne !

J'ai récemment eu la chance de couvrir en mode "Reporter photo" le salon du mariage Oriental et je me suis vite rendu compte que de **couvrir un évènement avec son appareil photo… et bien c'est dur et vraiment stressant !**

J'ai donc cherché différentes techniques pour éviter l'hypertension et la crise cardiaque (*il parait que c'est mauvais pour la santé…* ) lors de mes prochaines sorties photos, je partage bien entendu tout ça avec vous

*crédit photo : relaxing music*

## Réussir ses photos sans stress : Le matériel adapté

### Choisir son matériel selon la situation

La première étape pour éviter de se trouver mal en point pour faire de belles photos c'est bien évidemment de **préparer le matériel à emporter avec vous**.

- **Choisissez l'appareil qui fera le "Job" ni plus ni moin**s. Avoir le bon matériel pour le bon usage vous permettra d'être serein.

- Prenez un ou 2 objectifs maximum, n'oubliez pas que de **changer de "caillou" ca prends du temps** et c'est un facteur de stress assez embêtant ;

- Equipez vous en sac/rangements/pochettes, et **ordonnez votre matos !** Se retrouver à fouiner dans vos affaires pendant 1/4 d'heure ca ne le fait pas du tout…

## Jouer la sécurité

- **Ayez toujours votre appareil sur vous**, le mieux c'est d'avoir une courroie confortable ca vous permettra de vous balader avec votre "précieux" autour du cou en l'oubliant !

- Selon la situation **prévoyez éventuellement 2 appareils**, 1 réflex + 1 compact, 1 réflex + 1 bridge ou même 2 réflex; toutes les combinaisons sont possibles.

**L'avantage à avoir 2 boitiers est de pouvoir travailler avec 2 objectifs/2 focales différentes sans perdre de temps à switcher votre matériel**

# Photographier sans appareil photo…c'est possible !

- Faites avec ce que vous avez ! **N'ayez pas peur de prendre des photos avec votre Smartphone** si vous n'avez que lui à proximité. La qualité des derniers téléphones permet d'avoir de très belles images, et **n'oubliez pas qu'il vaut mieux une belle image faite avec un iPhone qu'une image qui n'est que dans votre tête!**

- **Empruntez un appareil !** Et oui vous n'y avez pas pensé…, j'ai vécu moi même une scène assez marrante ou un photographe est venu me demander mon boitier pour le dépanner rapidement. *Je me suis ensuite chargé de lui envoyer par mail les images, et oui je ne suis pas un salaud quand même* 😜

*credit photo : cogdogblog*

# Réussir ses photos sans stress : Les bons réglages

## Quel mode choisir si je n'ai pas le temps ?!

Parfois on s'y perd parmi les différents modes proposés par les appareils photo : Auto, Av, P, Manuel… Quel choix faire si on veut photographier sans stress, en ayant le meilleur rapport facilité/qualité ?

*credit photo : salim fadhley*

Et bien la réponse dépend principalement de vous et de votre niveau…

**Si vous êtes débutant je vous conseille vraiment de choisir soit le mode Auto, soit un mode "Tout fait"** comme Portrait, Paysage, Photo de nuit etc…

Ces modes sont fournis par les constructeurs pour vous éviter de vous perdre et **font pratiquement tout le boulot à votre place** c'est une solution idéale pour les débutants.

Pour les utilisateurs avancés, je conseille de **jongler entre le mode Manuel et les modes priorité à la vitesse/ouverture**, **mais en augmentant considérablement les ISO**, jusqu'à la limite "acceptable" pour votre boitier (entre 800 et 3200 selon les boitiers).

**Il vaut mieux une photo un peu bruitée (à cause des ISO élevés) qu'une photo floue !**

## L'importance de l'auto-focus

Le choix du mode d'auto-focus est essentiel si vous êtes en mode reportage et que vous ne voulez pas perdre de temps, pour cela il n'y a pas de 50 solutions à mon avis :

**Choisissez le mode AI-Servo !**

C'est le mode qui fait la mise au point "automatiquement" et qui gère plutôt bien les mouvements, c'est le plus polyvalent je pense et il vous permettra de vous en sortir dans beaucoup de situations.

## Le RAW pour vous sauver la vie !

N'oubliez pas que de **shooter au format RAW vous permets de retravailler et corriger beaucoup de défauts** lors de la prise de vous. Vous pourrez ainsi retouchez l'exposition, les couleurs etc.. sans perdre en qualité

## La balance des blancs

Si vous êtes en RAW, aucune importance pour votre balance des blancs, mettez là en AUTO et vous la modifierez plus tard !

# Réussir ses photos sans stress : La "good" attitude

**Le plus important pour réussir ses images sans stress et rester zen dans toutes les situations ce n'est ni le matériel ni la technique mais bien l'attitude du photographe !**

Ne négligez surtout pas votre boulot c'est en prenant de bonnes habitudes que vous progresserez et vous aimerez ca !

# Mitraillez !

**Prenez énormément de photos !** L'époque de la pellicule est finie, maintenant les cartes mémoires de grosses capacités vous permettent de vous faire plaisir alors profitez en !

**Plus vous shootez, plus vous aurez de chance d'avoir des clichés intéressants.**

*Attention quand même à ne pas devoir poser un RTT pour trier l'ensemble de vos images ça serait dommage…* 😉

# La post-production est votre amie

Ne vous prenez pas trop la tête lors de la prise de vue, **ne soyez pas trop perfectionniste et gardez à l'esprit que vous pourrez retravailler votre image sous Lightroom.**

Vous pourrez par exemple **changer votre balance des blancs ou corriger l'exposition** et le recadrage sans stress bien au chaud chez vous !

Comment ca vous n'avez pas encore acheté Adobe Lightroom ? Allez filez lire mon article

(disponible ici) avant que je ne me fâche !

## Les photos les moins stressantes sont celles que vous ne prenez pas !

N'oubliez pas de profiter de vos vacances ou de vos sorties, **parfois il est préférable de ne pas prendre de photos et de passer un bon moment** plutôt que de vouloir a tout prix shooter tout et tout le monde.

La photographie est une passion ne la gâchez pas en vous prenant la tête, profitez et restez *ZZZZZZZZZZen* !

*crédit photo : relaxing music*

En résumé :

- Préparez votre matériel
- Choisissez les bon réglages : RAW , AI-Servo et Balance des blancs auto
- Mitraillez et ne vous prenez pas trop la tête 😉

**Maintenant dites moi dans les commentaires si vous êtes plutôt du genre "Photographe Zen" ou "Photographe Cardiaque-Stressé-de-la-vie"** 😉

**Samir**

*Cet article concourt à l'évènement inter-blogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen dans votre domaine » animé par* Habitudes Zen *d'Olivier Roland. Si vous avez apprécié ce billet, vous êtes libre de cliquer sur ce lien :* je vote pour cet article *!*

# 3 habitudes zen vis à vis des langues étrangères de vos enfants

Par **Cyrille Hurstel** de **Développer le bilinguisme précoce**

Dans un monde de plus en plus ouvert dont le centre de gravité se déplace vers l'Asie, qui peut encore croire que ses enfants vont pouvoir se mouvoir, vivre et travailler **en ne parlant qu'une seule langue** ? Si c'était l'anglais, ce serait déjà difficile à argumenter, mais quand il s'agit du français, les chiffres et les tendances ne laissent aucun espoir pour le monolingue.

Est-ce une catastrophe ? Pas vraiment car celui qui maîtrise plusieurs langues vaut plusieurs personnes disent les gens cultivés. Je n'ai pas trop cherché à vérifier mais j'ai toujours eu plaisir à entrer en contact avec d'autres gens et d'autres cultures en parlant d'autres langues. Le souci est que notre système scolaire est vraiment mauvais pour doter nos enfants de ces compétences. **Vos enfants ont toutes les chances d'échouer** dans ce domaine.

Faut-il renoncer à ce que ses enfants soient fort en langues étrangères ?

Il est pourtant facile d'être serein vis à vis de cette compétence future qui prendra de plus en plus d'importance. Soyez comme Daniel, serein vis à vis de l'allemand pour ses enfants quand tous les autres parents en Suisse romande sont préoccupés par l'apprentissage d'une langue réputée difficile qui crispe tout le temps.

## Qui parle quoi ?

Pourquoi est-il serein ? Tout simplement car sa famille a adopté le modèle UPUL, ***une personne, une langue*.** Il parle français avec ses enfants et son épouse parle allemand avec eux. C'est une règle simple, qui permet à chacun de parler sa langue maternelle et à l'enfant de grandir en deux langues. Or, les enfants bilingues apprennent mieux et plus vite les autres langues étrangères.

Le site d'apprentissage Lernu est multilingue

## De quoi parler ?

Un des soucis de l'apprentissage **des langues à l'école** est de créer des situations de communication. Il faut les créer artificiellement à heure fixe et dans le cadre d'un programme. Bonjour la spontanéité ! Imaginez le désastre dans un autre registre.□Si vous prenez l'habitude de parler une autre langue à votre enfant, votre vie courante se charge de vous fournir la matière. Vous n'avez plus besoin de chercher des situations et des sujets. Ils viennent à vous tout seuls. Vous allez à la piscine le samedi matin ? Le vocabulaire aquatique sera vu le samedi matin !

Certains sont quand même très bons pour créer des situations communicationnelles

Crédits photos : Sylvain Lelarge, http://www.talenvoortalent.nl/

L'habitude qu'il vous faut intégrer est **d'anticiper sur les sujets** qui vont être abordés. Une visite au musée zoologique est toujours un défi dans une famille bilingue. Qui est capable de décrire toutes les espèces dans sa langue maternelle ? Pensez donc dans une langue seconde ? Je me souviens d'un soir, où ma fille Jenny arrive avec un livre en français sur les poissons. Bien qu'il s'agisse d'un livre pour enfants, j'ai coincé au bout de 6 espèces différentes.

Quand j'étais en formation à l'université d'interprétation, je me souviens d'une anecdote à propos de Jean-Marie Pelt qui donnait une conférence en Iran. Au bout d'un moment, il s'est rendu compte que l'interprète utilisait toujours le même mot. Toutes ses descriptions de plantes étaient rendues par le mot "plante" !

Je le confesse, dans ma langue 2, je ne connais que 6 espèces de poissons si je n'ai pas su **anticiper sur le besoin**.

## Où parler en langue 2 avec vos enfants ?

Encore une fois, c'est l'évidence même. Parlez **où vous vous trouvez** avec vos enfants. Des gens autour de vous ne vous comprennent pas ? Qu'à cela ne tienne, vous ne vous adressez pas à eux. Où est le problème ?

Si tous les locuteurs des petites langues devaient se taire quand quelqu'un ne les comprend pas dans leur entourage, il ne resterait plus grand chose de ce trésor de l'humanité.

Ces 3 habitudes sont très simples et pourtant très complexes à envisager pour la plupart des gens.

## Pourquoi est-ce si compliqué à concevoir ?

Je dois avouer que je n'ai pas la réponse mais la question reste pertinente. J'ai pour habitude de ne pas me soucier de ce que pensent mes congénères qui pensent, peut-être, que je suis fou. Je laisse aux psychiatres ce champ d'investigation.

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs organisé par Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, votez pour moi, j'adore cette expression, en cliquant ici !*

# Ils dirigent de grosses équipes et restent « zen ». Comment font ils ?

Par **Michèle** de **Culture-Lean**

Avez-vous déjà eu l'occasion de vivre une journée de travail à l'issue de laquelle ***vous aviez fait très exactement ce que vous aviez prévu de faire*** ? Comment vous sentiez-vous ? Merveilleusement bien n'est ce pas ?

Et si je vous proposais une méthode pour que ces journées, au lieu d'être exceptionnelles, ***deviennent la norme*** ?

Imaginez ! Vous pourriez diriger votre service et votre équipe en étant … ***ZEN du matin au soir***, tous les jours de l'année.

Quel changement ! ***Quelle qualité de vie*** (et pas que pour vous ) !

***Vous avez sans doute déjà essayé plusieurs méthodes***, fait des listes, pris de grandes décisions … mais chaque fois c'est la même chose : vous n'êtes pas à votre bureau depuis plus d'une demi heure que ***tout s'est envolé***.

Vous mettez votre casque de pompier et ***vous courrez d'incendies en réunions***. Au passage, vos collaborateurs arrivent parfois à vous attraper et à ***vous soutirer une décision***, une réponse et vous repartez … vers la nouvelle réunion, le nouvel incident.

Le soir venu, vous êtes ***éreinté***. Vous rentrez chez vous avec la désagréable impression d'avoir ***perdu votre journée*** malgré l'énergie déployée. Votre liste de choses à faire s'est allongée. ***Demain***, c'est juré vous vous y attellerez quoi qu'il arrive !

Et demain ressemblera probablement à aujourd'hui … ***dans un processus sans fin***.

J'ai bien connu ces situations lorsque je dirigeais des équipes opérationnelles.

Impossible de consacrer du temps aux choses ***importantes***, il y avait trop de choses ***urgentes*** à traiter.

C'est à cette époque que j'ai commencé à m'intéresser sérieusement au ***lean*** (pour ceux qui ne connaitraient pas cette ***méthode d'amélioration continue*** développée par Toyota, j'explique ce que c'est dans ***cet article***).

Plus particulièrement, j'ai pris ***trois habitudes*** qui m'ont permis de quitter mon rôle de pompier au profit de ***mon rôle de manager*** … pour le plus grand bien de tous.

## *La première habitude à prendre est de rendre les problèmes visibles.*

Il faut les rendre visibles pour qu'ils soient ***détectés et traités tout de suite***.

Explication …

Vous avez un train à prendre. Vous avez environ 10 minutes de marche pour vous rendre à la gare et ***vous avez décidé de partir*** de chez vous à 7 heures pour un train partant à 7 h 30.

Vous préparez vos affaires, discutez avec votre famille ***sans trop prêter attention à l'heure*** …

7 h 15 ! pas une minute à perdre ! vous partez immédiatement, vous marchez plus vite que prévu mais vous arrivez tout de même à monter dans votre train. ***A part votre essoufflement passager, l'incident sera sans conséquence.***

Imaginez maintenant que votre étourderie vous fasse regarder votre montre ***10 minutes plus tard***. Même en courant comme un malade, vous n'attraperez pas votre train. Vous allez devoir téléphoner pour prévenir que vous arriverez en retard, prendre un autre train ou votre voiture, éventuellement reprogrammer une autre réunion, un autre jour.

Vous avez peut être raté une vente ou compromis un contrat important.

Entre l'incident qui passe ***inaperçu*** et la ***journée « foutue »***, il y a … ***10 minutes***. Une misère mais … qui fait ***toute la différence***.

Dans votre métier, c'est pareil ! Rattraper ***un*** produit en retard, ***une*** commande en retard … est ***plus facile qu'en rattraper 10 ou 100***.

Ne laissez pas le ***hasard*** vous faire découvrir que votre système dévie.

Rendez votre retard ***visible*** (le lean parle de ***management visuel***). Voici quelques ***classiques*** dont vous pouvez user et abuser :

***Affichez votre production*** par rapport à ce qu'elle devrait être (en rouge si elle est en deçà, en vert si elle est « dans les clous »). Vous trouverez plus de détail sur cet outil en cliquant ***ici.***

Marquez au sol la situation normale et ***marquer en rouge la situation critique***, un peu à la manière d'une jauge qui vous indique que vous êtes dans la zone dangereuse.

Faites une ***marque rouge sur ce qui est en retard***

Disposez ce qui est à faire par jour ou tranche horaire. Mettez une barre verticale rouge pour marquer le jour ou l'heure : ***tout ce qui est à gauche de la barre est en retard***

Vous n'êtes limité que par votre imagination. Libre à vous d'imaginer un visuel plus adapté à votre situation.

L'essentiel est que ***tout le monde*** puisse se rendre compte du problème et le traite immédiatement alors qu'il est encore facile à traiter ou donne l'alerte immédiatement si le problème nécessite des compétences autres que celles du terrain.

## *Une fois le problème identifié, appliquez la deuxième habitude : à chacun son métier, le vôtre est de piloter …*

C'est la ***maintenance*** qui répare les machines.

C'est l'***informatique*** qui corrige les programmes qui buggent

Ce sont les ***achats*** qui gèrent les fournisseurs

Ce sont ***vos collaborateurs*** qui font le travail et qui traitent les incidents qu'ils savent traiter (et en manager avisé, vous ferez en sorte qu'ils apprennent à en traiter de plus en plus)

… ***Pas VOUS !***

Votre rôle à vous, c'est de ***piloter*** l'activité, d'***animer*** vos équipes, de ***gérer*** le progrès et l'amélioration continue … de ***vous assurer*** que les problèmes sont résolus rapidement et d'intervenir lorsque ce n'est pas le cas.

Au lieu de leur consacrer du temps lorsqu'ils vous sollicitent, lorsque vous avez quelque

chose à leur dire ce qui fait que tout le monde est dérangé tout le temps ***donc inefficace*** … faites une réunion d'amélioration continue tous les jours à la même heure.

Vous ne serez dérangé que par les urgences. Pour le reste, les gens ***attendront naturellement la réunion du lendemain*** pour vous en parler.

Dans ces réunions, vous suivrez la résolution de ces « urgences » et vous vous assurerez que ***la cause*** sera identifiée et traitée également (si vous souhaitez en savoir plus sur les réunions d'amélioration continue, vous pouvez cliquez ***ici.***)

Il y en aura ***naturellement moins***, et vous aurez tous beaucoup plus de temps à consacrer aux choses importantes.

Mais pour arriver à ce résultat …

## *Il faut appliquer la troisième habitude : organiser son temps*

Vos réunions d'amélioration continue sont ***aussi importantes*** (voire plus ) que vos réunions avec votre patron ou votre rendez-vous chez le dentiste !

Mettez les dans votre agenda et, sauf cas de force majeure (ou repos bien mérité), ***mettez le reste autour***.

Faites de même pour toutes vos tâches répétitives. ***Réservez du temps*** pour elles dans votre agenda. De préférence, le même jour à la même heure … et n'oubliez pas de les reprogrammer (ou de les déléguer) en cas d'empêchement. S'il s'agit de choses importantes, ***vous n'avez pas le droit de les « zapper »***

Ca parait évident mais … ***sans temps alloué*** à une tâche, si petite soit elle, il y a peu de chance pour qu'elle soit réalisée ou alors ce sera au prix d'une bonne dose de stress .

Avec ces trois habitudes vous allez ***révolutionner votre qualité de vie*** et celles de vos proches (professionnels ou non). Par contre, ***ne vous découragez pas*** au début, il vous faudra un peu de temps pour assimiler votre nouveau rôle et surtout pour en voir les effets.

S'il vous arrive de douter pensez à cette phrase :

Ne juge pas la journée en fonction de la récolte du soir mais d'après les graines que tu as semées.

***R.L Stevenson***

A très bientôt

*Cet article fait partie de l'événement inter blogueurs organisé par* ***Olivier Roland*** *du blog* ***habitudes zen*** *sur le thème* ***« 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien »****. Si vous l'avez aimé, cliquez* ***ici*** *(merci )*

# « 3 habitudes anti-stress indispensables pour être zen au quotidien : les 3 G ! »

Par **Luc Geiger** de **Mister No Stress**

Dans cet article, nous allons étudier trois stratégies qui vont vous permettre de faire baisser votre stress en renforçant votre bien-être et votre joie de vivre.

L'idéal étant évidemment que ces stratégies deviennent des habitudes quotidiennes.

Je les ai appelés les trois G, car elles commencent toutes par la lettre G.

## Ce sont « la Gratitude, la Générosité et la Gourmandise ».

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueur organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen intitulé « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » .*

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

## La gratitude :

### Définition :

La gratitude est le sentiment que l'on éprouve quand on dit merci.□C'est le sentiment qui est reconnu comme le plus bénéfique en psychologie positive.□C'est aussi celui qui permet d'entrer le plus rapidement, le plus profondément et automatiquement en cohérence cardiaque.

Exprimez votre gratitude pour être moins stressé !

### Comment le vivre ?

**Prise de conscience :**

Commencez par vous rendre compte de l'extraordinaire chance que vous avez d'être vivant.

Parmi les millions de spermatozoïdes de votre père, un seul est arrivé à destination et vous a créé, vous !

Rendez-vous compte aussi que vous avez des yeux et un cerveau qui vous permettent de lire

ces mots.

Que vous mangez à votre faim, que vous avez un toit, que vous avez un ordinateur et une connexion Internet, vous faites donc partie des 5 % les plus privilégiés de cette planète !

### Expression interne :

Écrivez chaque jour dans un petit carnet ou un cahier trois choses agréables qui se sont passées pour vous dans cette journée.Remerciez plusieurs fois par jour l'univers, votre Dieu, la vie ou tout autre notion qui vous correspond pour tous les bienfaits dont vous jouissez.

### Expression externe :

Remerciez régulièrement vos amis, les membres de votre famille, vos collègues et toutes les personnes que vous côtoyez pour le plaisir que vous avez à les connaître, et/ou pour ce qu'elles vous apportent d'agréable.

## La générosité :

### Définition :

La générosité est une action qui est orientée dans le but de faire du bien à autrui.

Tal Ben Shahar, le plus grand spécialiste mondial de la psychologie positive considère que celui qui contribue au bonheur des autres en tire un tel bénéfice que, pour lui, rien n'est plus égoïste qu'un geste altruiste !

De la même façon, Marshall Rosenberg, le créateur de la communication non-violente dit que pour rendre un homme heureux, il faut accepter d'être invité à sa table en ayant faim.

Soyez généreux ! Ça rends heureux !

### Comment le vivre ?

Vous pouvez bien évidemment le faire en étant bénévole dans des associations comme la Croix-Rouge, les Restos du Cœur ou tout autre association à but humanitaire.

Mais plus simplement dans votre vie de tous les jours, offrez des sourires, des attentions, rendez service, soyez aimables et tout autre action sincèrement destinée à augmenter le bien-être autour de vous.

Cela nous fait du bien car le fait de donner nous fait ressentir un sentiment d'abondance à

l'intérieur de nous.

**Rq : On dit souvent que l'argent ne fait pas le bonheur.**

En fait, ***l'argent fait le bonheur de ceux qui le distribuent*** : des études ont montré que si on donne de l'argent à des personnes et qu'on leur demande de l'utiliser pour faire plaisir à d'autres, elles en retirent plus de plaisir que si elles le dépensent pour elle-même.

# La gourmandise :

## Définition :

La gourmandise que nous proposons ici est la gourmandise de la vie.

C'est-à-dire de chercher à vivre ce qui est agréable, ce qui nous fait du bien et nous met de bonne humeur.

Et éviter ce qui au contraire nous stresse, nous fatigue et nous déprime.

Soyez Gourmand de la vie !

## Comment le vivre ?

Faites des choses qui correspondent à ce que vous aimez vraiment !

Que ce soit dans votre vie professionnelle, dans vos loisirs, dans votre vie sociale ou personnelle, recherchez principalement les activités qui vous apportent du plaisir.

Accordez-vous régulièrement des moments où vous prenez soin de vous.

Côtoyez des gens positifs, bienveillants et inspirants, et évitez les autres.

Éviter les influences négatives (journaux télévisés, presse à scandale et autre films d'horreur) et recherchez les influences positives comme les livres et les films inspirants.

# En résumé :

Donc, si je résume nos trois habitudes, les 3 G : la gratitude, la générosité, et la gourmandise.

***Prenez chaque jour au moins quelques minutes pour prendre conscience et exprimer votre gratitude, pour apporter du bien-être à autrui et pour vous faire plaisir.***

Et vous, **qu'avez-vous déjà mis en place**, ou qu'allez-vous faire pour mettre en pratique ces 3 G ?

Répondez dans les commentaires ci-dessous pour inspirer les autres à vous imiter !

Prenez soin de vous !

Luc Mister No Stress – Votre coach antistress en ligne

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueur organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen intitulé « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » .*

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# Zen : 3 astuces simples pour avoir la cool attitude !

Par **Jérémy** de **http://www.out-the-box.fr**

On nous encourage sans cesse à vivre le moment présent, à rester zen, etc. Je ne le nierai pas, c'est ce que je fais également à travers Out the Box.

Oui mais voilà, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire!

L'écrasant poids de la réalité ne manquant pas de se rappeler à notre bon souvenir, il faut parfois prendre les devants et **décider d'adopter sciemment une stratégie pour se sentir bien au quotidien** (à défaut que cela se fasse naturellement).

Car si certaines personnes parviennent à garder le sourire quoiqu'il arrive, il faut bien admettre qu'elles ne sont pas majoritaires.

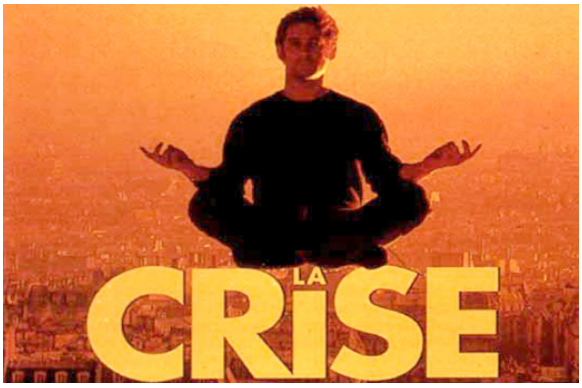
Je vais donc partager avec vous **3 conseils PRATIQUES et UTILES**, utilisables sur l'instant.

Parce que, entre nous, vous conseiller de prendre un bon bain chaud aux huiles essentielles pour vous détendre ou d'aller vous promener en forêt, pourquoi pas ?

Mais quand vous êtes au travail et que c'est lui qui vous stresse, ça devient tout de suite plus compliqué…

Plus que de véritables techniques, ces petits « trucs » relèvent plus d'**un certain état d'esprit à adopter** pour supporter un quotidien parfois pesant.

## Mes 3 routines anti-stress




Garder son calme même en situation de stress, c'est possible !

## Quelle importance cela aura-t-il demain?

Lorsque quelque chose m'énerve, que je sens que le stress m'envahit, j'ai une parade toute trouvée : **je prends du recul**.

Prendre de la distance en se posant la question ci-dessus permet de relativiser ce qui nous affecte.

Et bien souvent, on se rend compte qu'on donne trop d'importance à ce qui nous « prend la tête ».

Pour autant, je ne vais pas non plus être de mauvaise foi. **Parfois, râler fait du bien**. Ça soulage : on pique sa petite colère et même si ça n'a rien réglé, on se sent déjà un peu mieux.

Mais ça n'est que temporaire (en plus de ne pas être très sain), car **râler ne fait qu'alimenter son stress au lieu de le calmer**.

## Prendre les émotions négatives à contrepied

Zen restons zen…

Ça n'est pas un secret, nos émotions nous gouvernent. Nous sommes avant tout des êtres de passion, avant que la raison ne vienne nous recadrer.

Pour autant, tenter de **garder un peu de contrôle sur soi** ne fait pas de mal non plus.

Prendre à contrepied une émotion négative en agissant à l'inverse de notre réaction habituelle à son égard est également un bon remède contre le stress.

Pour cela, **rien de tel qu'un peu d'humour** !

Cela permet de dédramatiser la situation et de réaliser à quel point il est vain de s'énerver comme on le fait.

Pour ma part, quand je réalise que je m'énerve pour quelque chose de vraiment idiot, **je tourne la situation en dérision dans ma tête**. Je la moque volontairement de façon à lui faire perdre toute crédibilité.

Croyez-le ou non, en général ça suffit à me calmer

## Mettez la curiosité et l'imagination à votre service !

Mettez-vous en situation : c'est le matin, vous êtes fatigué, il fait froid et vous attendez de vous glisser jusqu'à vos 20 cm2 de place dans le métro bondé (ça sent le vécu ? C'est normal ^^).

Dans une telle situation, il serait normal d'être de **mauvaise humeur**. Après tout, il n'y a rien de très réjouissant à se retrouver contorsionné à 8 h du matin aux côtés d'inconnus à l'haleine de café-tartines…

Pourtant, il existe des alternatives à cet état d'esprit moribond.

Au lieu de laisser le stress et l'agacement monter peu à peu, vous pouvez DÉCIDER de prendre du recul sur la situation.

**Au lieu de subir la situation, tentez plutôt d'en prendre le contrôle.**

Observez : que font les gens autour de vous ? Quels livres lisent-ils, de quoi parlent-ils ? Y a-t-il des affiches, des publicités qui attirent votre attention ?

Qu'est-ce que cela vous apprend et surtout, **qu'est-ce que ça vous inspire** ?

Faire travailler sa curiosité et son imagination est le meilleur moyen de ne pas s'ennuyer et de **ne pas focaliser sur ce qui nous stresse**.

Et vous, quelles sont vos techniques pour **rester zen en environnement hostile** ? Partagez avec nous vos petits *trucs* en commentaires !

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs organisé par* **Olivier Roland** *du blog Habitudes Zen.* *S'il vous plait, cliquez ici afin de le vous faire savoir. Merci ! lui.*

# Mes 3 habitudes du blogueur zen

Par **Grégory Pujol** de **Bloguer Facile**

L'essentiel de l'activité d'un blogueur est l'écriture. Ou, plus généralement, la production de contenu. Sous une forme ou une autre, pour un besoin ou autre. Afin d'être zen dans cette activité de blogueur, j'ai pour habitude de produire, tous les jours, du contenu nouveau pour 3 buts différents.

Le contenu. Qu'il s'agisse de texte, de vidéo ou de podcast. Qu'il s'agisse d'articles pour son blog, de commentaires sur d'autres blogs, de documents ou de guides, de mails, … ou que sais-je encore. Peu importe.

Le fait est là : **l'activité du blogueur tourne autour de la création régulière de contenu, en quantité et en qualité suffisante**.

Tous les jours où je travaille sur mes blogs, ce qui représente en moyenne 5 jours par semaine, je m'astreins à produire ce contenu. À destination de 3 besoins :

- **alimenter** mes blogs en contenu ;
- **promouvoir** mes blogs ;
- **animer** la communauté de mes blogs.

Si je veux que mes blogs gagnent en notoriété et en reconnaissance puis, à terme, en trafic et en revenu, répondre à ces 3 besoins par la production de contenu est un passage obligé.

Bien sur, il est nécessaire et essentiel que ce contenu soit de qualité (même si elle peut être inégale …) et utile au lecteur.

Afin de pouvoir atteindre les objectifs fixés plus haut, et d'être zen dans mon activité de blogueur, j'ai 3 habitudes que j'applique tous les jours où je travaille sur mes blogs :

je rédige un article ;
je rédige 5 commentaires ;
je complète un document ou guide.

Voyons le détail de ces 3 habitudes …

## Je rédige un article

L'article est le cœur, la pièce maîtresse, de tout l'écosystème d'un blog.

Il alimente le blog en contenu, participe à sa promotion et agrémente potentiellement tout guide et produit à venir.

**Tous les jours, je produis un article pour un de mes blogs**.

Ou presque …

Je m'explique.

L'article que je rédige est dédié à un de mes blogs. Mais il ne sera pas forcément publié sur ce blog. En fait :

- l'article peut être à publier sur le blog concerné : il participe à alimenter le blog en contenu ;
- l'article peut être un article invité : il participe à promouvoir le blog ;
- l'article peut être à destination d'une plate-forme de contenu : il participe à améliorer le référencement du blog.

Les 2 premiers types d'articles sont réellement destinés à être lus. Leur but est de faire venir / revenir / rester le lecteur. Ils doivent donc être travaillés, bichonnés, peaufinés. Je peux passer 1 à 3 jours sur un de ces articles, soit 3 heures au total. Donc, écrire « je produis un article pour un blog » peut être faux. Mais tous les jours, je peux consacrer au moins 1 heure à un de ces articles.

Le 3° type d'article a pour objet d'abriter 1 lien (profond ou pas) vers le blog pour lequel je travaille, plus au minimum 1 lien supplémentaire vers une autre ressource intéressante. L'article se doit d'être intéressant et utile, mais sa qualité rédactionnelle peut être moindre. En 1 heure, j'ai rédigé un article de ce genre.

En résumé, tous les jours, je consacre 1 heure minimum à la rédaction d'un article.

## Je rédige 5 commentaires

Le commentaire a 2 buts différents, selon le blog sur lequel il est écrit :

- **animer la communauté** si écrit sur son son propre blog ;
- **améliorer la notoriété**, voire le référencement, si écrit sur son son autre blog ;

**Tous les jours, je rédige des commentaires : 5 commentaires minimum et 30 minutes maximum**.

Je commence d'abord par répondre aux commentaires sur mes blogs. Cela permet d'animer ma communauté et d'aider un peu plus mes lecteurs.

Puis je fais le tour des articles qui ont passé le filtre de ma séance de veille quotidienne et j'y écris un commentaire. Dans le cadre de ce tour des popotes, je veille à laisser 5 commentaires minimum, pas tous destinés au même blog.

Je profite aussi de cette séance de commentaire pour faire la promotion de ces articles sur les réseaux sociaux. Ainsi, je partage ce contenu intéressant auprès de ma communauté. Accessoirement, je vise aussi 2 autres buts, ayant pour cible mes collègues blogueurs : me faire connaître de ceux qui ne me connaissent pas encore et leur « donner » afin qu'un jour, peut être, ils me donnent à leur tour.

Cela étant, la qualité de l'article et la plus-value pour mon lecteur reste la priorité.

En résumé, tous les jours, je rédige au minimum 5 commentaires sur d'autres blogs.

## Je rédige un guide

Cette habitude est toute récente.

La production de guide vise 3 buts, les 2 derniers étant en partie exclusif :

- **aider** le lecteur ;
- **promouvoir** le blog ;
- **encaisser** des revenus.

**Tous les jours, je consacre 30 minutes à la rédaction d'un tel guide**.

Le guide n'est bien sur pas intégralement rédigé dans une session d'une heure. Il est soit commencé, soit complété, soi agrémenté. Et pour l'instant pas encore terminé :-(

Le but est toujours d'aider le lecteur afin de l'aider à résoudre un problème précis ou à s'améliorer dans un domaine particulier.

Le guide peut être gratuit. Il a alors pour but de promouvoir mon blog et diffuser ma bonne parole par 3 biais :

- diffusé aux abonnés à la lettre du blog ;
- proposé au lecteur en échange de son inscription à la lettre du blog ;
- proposé aux autres blogueurs pour diffusion éventuelle à leurs lecteurs ou abonnés.

Le guide peut être payant. Il a alors pour but de créer des revenus.

Ces 2 derniers buts vont rarement ensemble. Quoique … Indirectement, si !

- si le guide payant est diffusé sur Amazon ou par des affiliés, mon blog sera forcément nommé à un moment ;
- si le guide gratuit incite à l'abonnement à ma liste de diffusion, un mail envoyé plus tard pourra provoquer une vente.

En résumé, tous les jours, je rédige quelques pages d'un futur produit.

# Conclusion

Créer, animer, promouvoir et faire croître un blog passe par du travail régulier et constant.

Le contenu d'un blog est sa pierre angulaire, que ce contenu soit publié sur le blog ou lié à ce blog.

Ces 3 habitudes me permettent de concilier tous ces éléments, d'être efficace et de rester zen.

À défaut de les appliquer directement, je vous conseille vivement de considérer la mise en place de telles habitudes de travail.

*Cet article participe à l'évènement « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par le blog Habitudes Zen. Il est centré sur l'activité du blogueur, son efficacité et sa sérénité. Si cet article vous a plu, cliquer ici pour voter pour lui.*

# 3 habitudes indispensables pour rester zen au quotidien

Par **Daniel Bornstein** de **La Vie en Je**

Notre monde moderne est de plus en plus **stressant**. Compétitivité, exigences de résultats, rythmes infernaux, nous maintiennent sous **pression permanente**, et nous laissent peu de temps à consacrer à nos proches et encore moins à soi. Nous angoissons pour notre avenir professionnel, sentimental, et notre santé. Pour remédier à cela, l'idéal serait la « **Zen attitude** ». Mais comment l'atteindre ? Comme je m'y entraîne depuis pas mal d'années,

***Je vous propose d'adopter les 3 habitudes suivantes pour rester zen au quotidien***:

## 1. lâcher prise

La plupart des gens assimilent souvent le lâcher-prise au renoncement, à l'abandon, au laisser-aller. Ce n'est pourtant rien de tout cela. Lâcher-prise c'est en fait :

***« Adopter une attitude d'humilité face à la vie, accepter la vie telle qu'elle est et non pas telle que nous la voulons ou rêvons »***

*Frédéric Lenoir, « Petit traité de vie intérieure »*

Certes si l'on pense que la vie est un long fleuve tranquille, on risque parfois de déchanter. Mais même si, sur certains passages, ce fleuve prend des allures de torrent ou de cascade vertigineuse, rien ne nous empêche de le laisser filer, et de regarder l'eau couler. On peut aussi réaliser que rien n'est plus épuisant et inutile que de nager à contre-courant. Qu'il est bon parfois de **se laisser porter par le courant**, sans se soucier de l'endroit où il nous

entraîne ! Laissez donc faire la vie, laissez vous surprendre, acceptez ce qui sera.

En pensant de cette manière, on réussit à **se libérer de ses pensées empreintes de la peur** de ce que l'avenir nous réserve. Pour chasser la peur, la foi est la solution car on ne peut éprouver simultanément l'une et l'autre. **Ayez foi** ! en ce que vous voulez : en Dieu, en la vie, en une force cosmique, en une intelligence universelle.

***« Si les humains connaissaient l'Unité divine et comprenaient que l'univers n'est pas le fruit du hasard mais un plan en cours de déploiement, ils ne pourraient pas avoir peur. »***

Marlo Morgan, « Message des hommes vrais au monde mutant »

En effet, rien de grave ne peut nous arriver si l'on considère qu'il n'y a pas de hasard dans la vie, que tout ce qui réussit comme tout ce qui échoue nous met sur le chemin de notre mission à accomplir sur cette terre. Alors plutôt que de vivre dans la crainte que quelque chose n'aboutisse pas, on devrait changer son mode de pensée pour celle-ci : **ce qui doit être sera**.

## 2. Faire taire son mental

Avec Wayne Dyer (« Il existe une solution spirituelle à tous vos problèmes ») on réalise que **nos problèmes sont en fait des illusions** de notre esprit. Ils n'ont d'existence réelle qu'au niveau de notre mental : ce sont toutes les pensées d'angoisse, de peur, de colère, de culpabilité, de honte, de jalousie… Si l'on souhaite vraiment rester zen, il faut savoir museler un temps ce mental omniprésent pour **se reconnecter à notre être**, qui est notre vrai moi. A l'image des enfants, il faudrait ne jamais rester bloqué sur une pensée ou une expérience négative, l'oublier très vite, en focalisant son attention sur autre chose. Le lâcher prise ne peut avoir lieu qu'en mettant fin à la **dictature** à laquelle nous soumet notre mental.

De plus ces pensées nous entraînent vers les vibrations énergétiques basses alors qu'il faudrait le plus souvent possible **rechercher les vibrations énergétiques les plus élevées** : celles que l'on peut atteindre en rêve, en prière, ou en méditation. Alors **relaxez-vous**, et faites de la **visualisation positive** des situations que vous craignez. Envisagez la réussite, le succès, le triomphe. Laissez vous pénétrer, sans réfléchir, par des sentiments d'amour, de sérénité, de joie, de bonheur et de paix.

**Ne pensez plus, admirez** ! Traquez la beauté partout où vous la distinguez : dans l'art (peinture, littérature, musique, danse, etc.) ou dans la nature qui à elle seule renferme l'énergie universelle.

Profitez d'une pause pour vous couper des sollicitations aliénantes de la modernité : éteignez ordinateur, tv, portable, et allez vous promener ! Et en entrant en communion avec la nature, peut-être ressentirez-vous ce sentiment d'extase :

***« Je ressentais une sorte de liaison euphorique avec toute chose, et un sentiment parfait de sécurité et de bien-être. Ma fatigue avait disparu…Je me sentais léger, en sécurité, relié, comme si tout le paysage avait fait partie de moi»***

James Redfield, « la Prophétie des Andes »

## 3. vivre dans l'ici et maintenant

La plupart des personnes passent le plus clair de leur temps à ressasser des évènements passés et à se tourmenter pour ceux à venir. De ce fait, ils oublient de profiter de leur vie ici et maintenant.

***« Il nous faut cesser de vivre dans l'illusion du passé et du futur qui génère une indisponibilité à honorer et accueillir l'instant présent ».***

Eckart Tolle « le pouvoir du moment présent »

Une solution pour cela est d'accepter de ne plus être **gouverné par notre égo**, qui demande un haut degré d'exigence envers nous-mêmes, et nous incite à vivre dans la mémoire ou l'anticipation. Nous dépensons une énergie incroyable à courir après de vains moments de reconnaissance, des petites glorioles personnelles, qui finalement ne nous apportent ni paix ni réconfort. Il faut parfois savoir accepter l'idée de cesser la course effrénée à la réussite, de n'attendre aucune flatterie de la part des autres, et d'exister dans l'abnégation de soi.

***« On a tendance à être uniquement préoccupé par soi. La moindre contrariété nous perturbe et nous décourage. Nous sommes obsédés par nos succès, nos échecs, nos espoirs et nos inquiétudes; le bonheur a alors toutes les chances de nous échapper»***

Matthieu Ricard « Plaidoyer pour le bonheur »

En mettant notre égo de côté, on évite aussi plus aisément les **conflits.** Parce qu'ils sont source de stress surajouté, et que nous en sortirons de toute façon perdants et éreintés : à la guerre, il n'y a jamais de vainqueur…

Lancez, comme Gretchen Rubin, votre **opération bonheur** : prenez des décisions pour vous, pour votre vie, pour votre bien-être. Suggestions :

- **Prendre du temps** pour soi : se dégager du temps libre pour se consacrer à soi, à sa famille, à ses amis…

- **Se détendre** le plus souvent possible : s'isoler, faire de la relaxation, ne rien faire,

s'accorder une sieste, contempler, rire…

- S'offrir des **petits plaisirs** : une sortie, une promenade, un soin (coiffeur, esthéticienne, massage, bain, etc)…

- **S'adonner à une passion** ou un loisir : écrire, lire, jouer, chanter, dessiner, pratiquer un sport, cuisiner…

Voilà pour mes 3 petites recettes zen. Je les ai adoptées depuis trois ans, et je peux vous garantir que je suis bien plus détendu et heureux depuis !

**Vous mettez déjà en pratique ces recommandations dans votre vie ? Vous vous sentez zen ? Vous utilisez d'autres solutions pour l'être ?**

Laissez-moi un commentaire ci-dessous.

*N.B : Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs sur le thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par Olivier Roland sur son blog Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, cliquer ici pour voter pour lui.*

# L’art qui me rend Zen …

Par **Maryline Le Moing** de **Verre et Matière**

**L’article est écrit dans le cadre de l’évènement interblogueurs** organisé par Hanna habitudes zen, sur le thème “*3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien*”.

S’Il y a stress c’est que l’individu est incapable de répondre de façon adéquate et efficace aux stimulis qu’il rencontre dans sa vie. Ce changement des données l’oblige à trouver de nouveaux repères.

Le stress n’est pas donc pas forcément négatif, de nombreuses expériences scientifiques faites avec des rats n’ont montrées qu’une vie sans stress rendait plus fragile face à l’environnement, et réduisait au contraire l’espérance de vie.

Alors si le stress stimule, encore faut il que je trouve en moi les ressources pour m’adapter. Car si je ne fais rien et que je me laisse aller, je vais vers la déprime ou le déséquilibre assuré.

Tout est une question de dose en fin de compte, la réponse face à un agent stressant, ne peut être qu’une réponse personnelle, chacun ayant ses propres critères face à l’évènement qu’il considère comme plus ou moins stressant ou non.

Quelle est donc ma réponse personnelle, quelles sont mes trois habitudes pour me protéger du stress dans la vie quotidienne ? :

## 1/ Le STOP pour me recentrer :

Lorsque rien ne va plus, je pratique le STOP, «arrêt sur image » qui me permet d’être en conscience. Lorsque le monde environnant devient trop rapide ou trop prégnant pour moi, STOP ! Terminé les demandes incessantes, les tourbillons sans fin, je reviens vers moi, vers mes propres besoins. Je m’arrête pour relativiser, et mettre de la distance.

la concentration et l’intériorisation pour rester zen

De quoi ai-je envie ? …….. De me poser, de faire le point ? d’aller dormir ? ou de sortir ? de me détendre, me faire plaisir ? en bref, je m’écoute et je fais quelque chose pour moi. Cela va me rassurer, me calmer. Voir même, je médite pour écouter ce que me dit ma voix

intérieure. Ce moment de pose a toujours un effet bénéfique et me permet de repartir de plus belle.

## 2/ l'ART pour me connecter :

Je me tourne alors vers ce qui va me réconcilier avec moi-même, vers ce que j'aime, ma passion :

## Le travail du verre

. Donner une forme à mon rêve, dessiner ma pensée,

avant tout projet en verre, je dessine….

. couper les différentes pièces de verre, les assembler sur des moules

. mettre les émaux, préparer la cuisson au four

Toute une élaboration où j'oublie les tracas, les soucis de la vie quotidienne. Je suis captivée par la matière, les couleurs, par la lumière… par ce moment de création ou rien encore n'était et ou tout commence et jaillit !

travail du verre, four en fusion

Et puis il y a l'attente pendant la fusion, l'impatience quand le four doit refroidir, enfin l'ouverture du four et la bonne ou mauvaise surprise……

Pas toujours facile de créer, d'exprimer ce que l'on veut, c'est une recherche permanente, une nouvelle aventure, un nouveau défi ou tout est remis en cause, mais qui nous rend plus fort dans notre vie.

évolution d'un projet en verre : les coquelicots

Un autre moment qui me permet d'être zen, est celui où je fabrique une perle, celle-ci requiert une telle concentration que j'en oublie le monde environnant. Je joue avec la flamme, pour moduler sa température. La perle est incandescente et rouge uniforme, les couleurs des émaux ne sont pas apparentes encore, elles ne se verront qu'une fois le perle refroidit, mais je les imagine déjà alors que la fusion s'opère. Fusion que je dois contrôler à tout moment pour éviter que le verre trop chaud, ne coule ou trop froid ne casse.

une perle incandescente faite au chalumeau, le verre est en fusion

Ces moments de création sont comme une parenthèse merveilleuse dans le flot continu de la vie

## 3/ Mes instants de bonheur pour me ressourcer :

Et puis, il y a ce qui redonne chaud au cœur et pleins d'instants privilégiés, des moments furtifs de bonheur :

- Se rapprocher des êtres qui nous sont chers
- Se prendre par la main, se regarder…
- Marcher dans la nature au soleil ….
- Contempler un paysage magnifique….
- Voir dans une goutte d'eau les rayons du soleil….
- Contempler les flammes dans la cheminée….
- Un chat qui ronronne…
- Un enfant qui chante…..
- Se fondre un instant dans la beauté

Ce sont des images et des sensations qui resteront gravées à tout jamais,  comme des moments d'éternité.

coucher de soleil  Photo gratuite

Lorsque le stress est présent, je cherche dans ma journée les petits bonheurs que j'ai pu rencontrer, ils sont peut être insignifiants, mais ils illuminent ma journée et me font changer d'état d'esprit, me redonnent espoir en la vie comme des petits clins d'œil qui me disent « allez, c'est reparti ! » et je souris.

Et vous ? Je suis sûre que vous aussi vous avez une passion !

Vous aide t-elle vous aussi à être Zen ? Avez-vous d'autres astuces et d'autres habitudes pour rester Zen ? Donnez moi vos commentaires et j'y répondrai avec plaisir. et surtout un grand merci de voter ci dessous pour mon article s'il vous a plus

***Si mon article vous a plu merci de voter pour lui.***  ***Je vote sur :***

***L'article est écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs*** *organisé par habitudes zen, sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien".*

# 3 Habitudes pour être relax après l'entrainement.

Par **Mat Chevalier** de **Wildmight**

Dans le processus pour se sentir bien l'entrainement physique est capital. Mais différentes façons de stimuler le corps vont avoir des effets différents sur la sensation de bien-être. Chacun à un corps tellement différent que les sollicitations auront des effets physiques et psychologiques tout aussi différents. Quelles sont les habitudes à créer pour se sentir effectivement bien au fils de ses sessions et resté motivé ?

*« Les bonnes habitudes sont dures à créer et rendent la vie facile, les mauvaises habitudes sont faciles à créer et rendent la vie difficile. »*

## Adapter l'intensité à l'humeur du moment.

Votre intensité durant l'entrainement sera bien sur différente selon votre niveau et votre discipline. Afin de tirer un maximum de profit et de plaisir il est également primordial de vous adapter à votre niveau de forme actuelle, ce lui d'ici et maintenant. Créer cette habitude augmentera énormément le plaisir et les sensations que vous retirerez de vos efforts physiques.

Par exemple un effort plus violent que ce que vous êtes mentalement prêt à supporter risque plus de vous inciter à ne pas réitérer avant longtemps. Même si ce processus est inconscient il est bien présent et vos futures procrastinations sportives prendront la forme d'excuse diverse.

Attention je ne suis absolument pas en train de dire que vous devez rester dans votre zone de

confort. Au contraire, vous devez vous efforcer d'en sortir sans arrêt pour progresser. En revanche lorsque vous le faite, il faut que vous vous sentiez bien et ne pas vous contrarier, car vos efforts deviendraient alors contre-productifs.

Une intensité trop faible à l'inverse ne vous stimulera pas assez pour vous créer assez de sensation physique qui déclenche l'état de bien-être. Si par exemple vous êtes un jogger habitué à un certain rythme de course et que ce jour-là vous vous sentez fort. Pourquoi ne pas en profiter pour augmenter le régime ?

# Choisir la nature de votre effort physique

Un **travail musculaire** vous donnera des sensations différentes d'un travail d'endurance cardio. De même qu'une session de musculation de force ou d'haltérophilie sera différente d'une session de bodybuilding. Une promenade d'une heure en courant à pied donnera un ressentis différent d'un entrainement de cardio en fractionné, par exemple une session de cross fit.

Habituez-vous à changer la nature de votre entrainement de temps à autre pour que votre corps s'adapte constamment et vous fasse ressentir un travail.

## Ne restez pas coincé dans un schéma de pensée qui vous refrène

L'habitude de changer de type de travail peut être salutaire même dans un cas ponctuel. Si vous n'êtes pas motivé pour faire les efforts physique que vous vous étiez programmé ce jour-là, le simple fait de changer d'exercices peut rendre la chose tout à fait ludique et il n'est pas exclus qu'au bout de 15 minutes de pratique de ce renouveau d'activité vous soyez pris de l'envie de finalement exécuter votre programme habituel qui vous décourageait tant il y a quelques minutes.

Restez ouvert et adaptable afin d'agrémenter au mieux vos sessions et en retirer le maximum

# Choisir la durée et le temps d'activité

Le choix de l'horaire et de la durée de l'activité est important. Vous n'aurez pas du tout le même ressentis en terminant l'activité tôt le matin que plus tard dans la journée ou le soir. Certaines personnes sont plus efficaces à différentes heures et tester vos entrainements à différents horaires est une très bonne action à envisager. Il peut s'agir de s'entrainer un petit peu le matin au réveil pour pomper un peu de sang et mettre le corps en marche pour la journée et aller plus tard faire une session complète en quittant le travail. Certains préfèreront attaquer un entrainement d'une heure ou deux dès le lever, quitte à devoir se lever tôt.

La durée est un facteur sur lequel il est intéressant de jouer en ce qui concerne bien sur la

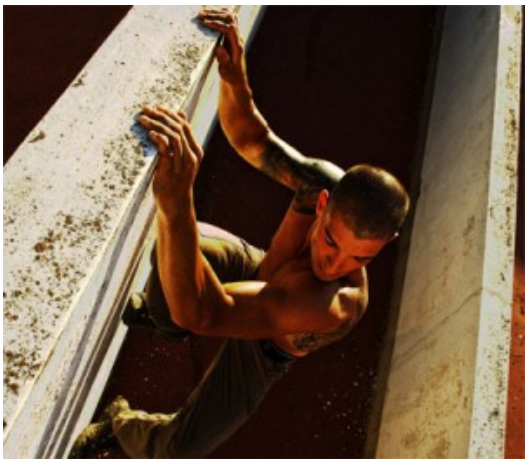
sensation recherché puisque selon la nature du travail et de votre niveau cette durée sera variable, mais elle peut aussi être manipulée pour aider à créer une habitude dans le cas ou hélas vos étés souvent pris de flemme ou lorsque le temps d'entrainement initialement prévu parait trop grand soudainement.

En effet la durée d'une session ne doit pas surtout pas se transformer en **la fameuse excuse** « j'ai pas le temps ». (« J'ai pas le temps de m'entrainer durant 1 heure alors je vais rester sur facebook durant les 20 prochaines minutes… »)

Mieux vaut s'entrainer 10 minutes tous les jours, que de procrastiner durant 3 mois une séance de 2 heures. Il est dans tous les cas, préférable de s'entrainer un peu moins que ce que l'on avait envie et de rester sur une sensation de soif à la fin de la session plutôt que de déborder sur l'horaire et se sentir en retard pour la suite de la journée.

Les bonnes habitudes sont dures à créer, mais en intervenant sur ces paramètres cela devient très facile…

Mat Chevalier



*Cet article vous a apporté des idées intéressantes ? Votez pour lui en **cliquant sur ce lien**. Cet article participe à l'événement inter blogueur d'Olivier Roland **habitudes-zen.fr***

# 3 habitudes à adopter pour optimiser le rangement de votre ordinateur

Par **Nadège Delalieu** de **Conseils Infodoc**

**Marre de perdre un temps fou à rechercher vos fichiers dans votre ordinateur ?** Voici **trois habitudes à adopter** qui devraient vous aider à optimiser le rangement de votre ordinateur si vous vous laissez régulièrement déborder par la masse d'informations à trier et classer.

## 1. Ranger son bureau d'ordinateur

Cela peut sembler évident et paraît être la première chose à faire. Et pourtant, n'avez-vous jamais vu l'écran de l'ordinateur d'un collègue entièrement noyé sous les icônes ? Pour vous y retrouver : **limitez le nombre d'icônes présentes sur le bureau** en vous fixant comme règle de pourvoir admirer votre fond d'écran ! **Organisez ensuite votre espace de travail en zones** : les raccourcis vers les logiciels d'un côté, ceux vers les dossiers en cours de l'autre.

## 2. Bien ranger ses fichiers

Pour avoir une chance de retrouver LE document utile dans votre ordinateur, vous devez toujours **stocker vos fichiers dans une seul dossier racine**. Puis, **structurez votre rangement selon les critères suivants** :

**- chronologique (quand ?)** où l'on range les fichiers dans les dossiers selon les années. Si cette approche fonctionnement bien pour les activités récentes, elle s'avère moins efficace à long terme puisque vous devrez vous rappeler de la date de création d'un fichier plutôt que de son contenu.

**- thématique (quoi ?)** où le rangement se base sur le contenu du document en fonction de la catégorie, de la personne ou du projet. Choisissez cette structure si vous avez peu de thématiques, sinon vous devrez créer des sous-catégories au risque de vous perdre à nouveau dans l'arborescence ! Certains documents peuvent également être transversaux donc appartenir à plusieurs catégories, ce qui complique le classement.

**- selon l'objectif (comment l'information va être utilisée ?)** où le classement se fait selon le contexte d'utilisation des documents. La difficulté réside dans la détermination des différents rôles que l'on occupe et dans leur évolution au fil du temps. Il convient donc de remettre régulièrement à jour les catégories de dossiers.

- selon le logiciel utilisé (avec quoi ?) : certains personnes sauvegardent les fichiers de même

nature ensemble (tous les documents PowerPoint dans un dossier par exemple). C'est le classement le moins efficient. **l'idéal consiste à** **combiner les trois** premières structures : objectif/thème/chronologie. Ex. : le dossier « Personnel/assurances/2012 **limiter les niveaux d'arborescence de vos dossiers à quatre au maximum** pour éviter de vous noyer.

## 3. Bien nommer ses fichiers

S'il n'existe aucune norme concernant le nommage de fichiers, **choisir un intitulé explicite permet de savoir ce que le document contient sans avoir à l'ouvrir**, donc de retrouver l'information utile plus rapidement et facilement. Voici quelques r**ègles pour trouver le nom adéquate** :

- **attribuer un nom de fichier simple** à comprendre, compris entre 25 et 64 caractères, en supprimant les mots superflus (« le », « à », « de »…). - utiliser un acronyme en majuscule pour le type de document, par ex. : LB pour Livre Blanc, DP pour dossier de presse…

- **éviter les caractères non alphabétiques**, pas toujours lisibles selon les systèmes d'exploitation, tels que l'astérisque, les accents, guillemets, points d'exclamation, de suspension, d'interrogation, les signes d'opération, de comparaison, la barre verticale et les crochets.

- **pour délimiter les mots, utiliser des lettres capitales, des tirets bas** (underscores) pour séparer les différents éléments du titre **et des tirets simples** pour les mots d'un même élément. Par exemple : « Projet_Formation-Jour-01 ″

- pour numéroter un document, donner toujours un code à deux chiffres. Faites de même avec les numéros de version : « Projet_Formation_V01 ″ .

- pour dater un document, indiquez d'abord l'année, puis le mois et le jour, sous la forme « aaaa-mm-jj » ou « aaaa-mm » pour permettre de trier les fichiers par ordre croissant ou décroissant.

- pour un nom de document avec un patronyme, indiquez le nom puis le ou les initiales.

- bannissez les espaces.

**Quelque soit votre choix de nommage, conservez-le et appliquez-le à tous vos documents.**

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par le blog Habitudes Zen. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer su ce lien : j'ai aimé cet article !*

# 3 habitudes pour être zen au quotidien

Par **Dr François** de **blog Santé Animal**

## Getting things done !

**« Le stress vient du fait qu'on sait qu'on a des choses à faire et qu'on ne les fait pas !»**

C'est en tout cas la théorie reprise par le célèbre coach américain **Larry Winget** dans son **livre exraordinaire**: « **arrête de te plaindre et bouge toi »**. Je crois personnellement qu'il a tout à fait raison. Même si certains peuvent croire à court terme qu'ils peuvent se passer de faire les choses qu'ils doivent faire, ils sont à un moment ou un autre rattrapés par le stress. Un exemple très simple: quand vous recevez votre feuille d'imposition. C'est un moment toujours stressant n'est-ce pas ? Et qui ne connaît pas dans son entourage des personnes qui préfèrent mettre ce courrier bien au fond de l'armoire et s'en occuper à la dernière minute ? Ils finissent par oublier cette formalité administrative et se prennent **une folle dose de stress** quand par hasard on leur rappelle qu'il ne reste plus que 24 heures pour remplir leur déclaration. Généralement ils ne savent même plus où ils ont rangé cette déclaration!

L'angoisse, **le stress aurait pu être évité** s'ils avaient **planifié** plus tôt de faire leur devoir. Malheureusement, **la procrastination est un mal qui touche énormément de gens et qu'il faut souvent combattre!**

Au lieu de toujours remettre au lendemain pour finir par faire les choses dans l'urgence et le stress, pourquoi ne pas simplement **planifier les tâches**… et **les faire, réellement** ?

Personnellement je dégage une heure de mon temps le dimanche soir pour programmer mon emploi du temps de la semaine dans un agenda. Et je m'y tiens. J'ai un planning très chargé entre mes différentes activités alors ce système me permet de vraiment coller à mes objectifs.

Chaque semaine, **je définis les tâches importantes** que je dois absolument avoir réalisées. Je les dispose alors en **priorité** dans mon agenda. Puis je m'occupe des tâches moins importantes et je les programme à leur tour.

Si je n'ai pas pu réaliser la tâche que je devais accomplir le jour même, je m'astreins à la faire dès le lendemain, en plus des autres choses planifiées à l'origine.

Ainsi en fin de semaine, j'ai réalisé mes objectifs, sans me générer un stress inutile.

## Ne faites aucune supposition

Cet enseignement a été tiré du livre « **les quatre accords toltèques** », un livre que je recommande vivement. Ce troisième accord dans le livre signifie simplement qu'**il ne faut pas se faire de film.** Il faut prendre les choses comme elles sont, point. S'imaginer les choses comme elles pourraient être est générateur de stress. On a tous fait l'expérience au début d'une relation amoureuse d'attendre désespérément derrière sont téléphone des nouvelles de l'être cher. *Mais que fait-il ? Pourquoi ne répond-il pas ? Il ne pense peut-être pas à moi comme je pense à lui ?* On élabore des films, des scénarios catastrophes, alors qu**'on est souvent bien loin de la réalité**. L'être cher est peut être tout simplement extrêmement occupé et loin de son téléphone.

Dans la vie de tous les jours **on élabore sans arrêt des scénarios**. On n'ose pas demander une augmentation ou une ristourne car on est certain de se prendre un refus catégorique.

Vous savez quoi ? Essayez ! Vous serez surpris du résultat.

## Evacuer le stress

Je crois qu'il est nécessaire d'avoir **des activités de décharge du stress.** Chacun doit pouvoir trouver son **activité « sanctuaire »**. Pour ma part, la pratique d'**un sport « défouloir »** est extrêmement bénéfique. J'évacue mon trop-plein d'énergie et l'on sait qu'après une séance de sport, on sécrète des endorphines, hormones de la relaxation. Mon sommeil est de meilleure qualité et j'en profite pendant 24 heures.

J'ai aussi la chance d'avoir un deuxième « sanctuaire », ce sont **mes animaux.** Il a été prouvé scientifiquement que les animaux de compagnie étaient capables de diminuer le stress des humains (de nombreux dentistes ont désormais un aquarium dans leur salle d'attente). Le contact avec des animaux diminuerait la pression artérielle.

Quand je suis avec mes chiens, en promenade ou si je joue avec eux, cela m'empêche aussi parfois de penser obsessionnellement à un problème que je peux rencontrer. Le temps que je leur consacre me permet de me vider la tête.

Cet article fait partie de l'évènement interbloguer lancé par Olivier Roland, le webmaster d'habitudes zen. Si cet article vous a plu, vous pouvez voter pour lui en cliquant ici!

# 3 habitudes pour rester un pédagogue zen au quotidien

Par **Patrick Boutain** de **Mémoire Facile**

*Ce billet participe à l'évènement "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" animé par le blog* Habitudes Zen *d'Olivier Roland.*

Avec mes 55 ans, bien tassés maintenant, et plus de **35 ans de croissance personnelle** (toujours en cours), je vous révèle ici trois **médicaments du bon sens** pour rester **zen.**

Voici les **habitudes** qui m'ont permis de soulever mes propres montagnes. Quelles que soient les épreuves que j'ai pu traverser, sans elles, je ne serais certainement pas en train de vous raconter cela.

*« C'est incroyable de penser à quel point nous sommes des êtres d'habitude… Et donc ce n'est pas la richesse qui fait la différence, c'est en changeant nos habitudes que l'on atteint le succès ou l'échec, selon l'habitude en question. »*

*[Christian Henri Godefroy]*

C'est donc pour moi, un honneur de pouvoir vous en parler et rendre hommage à la capacité de l'être humain de **« conscientiser »**, un acte que nous pouvons tous atteindre.

## 1 – La pratique régulière

**d'une combinaison équilibrée entre l'exercice physique et l'activité mentale**
C'est l'activité physique (sports, musique et danse) et les répétitions d'entraînements mentaux (visualisations de stratégies « victoires », pensées positives, études…) qui m'ont permis de construire ma **zen attitude** non seulement **auprès de mes apprenants** mais aussi **au sein de ma propre famille**.

Mes références, pour ce premier point, sont fondées sur **trois adages**. Deux citations de même nature puis une devise, qui me suivent depuis très longtemps, au quotidien, dans mes pratiques :

Une citation bien connue « ***Mens sana in corpore sano«*** , une citation traduite par : « un esprit sain dans un corps sain » ;

La deuxième, une version léguée par Pierre de Coubertin « *mens fervida in corpore lacertoso* » (« un esprit ardent dans un corps musclé »).

En effet, le sport m'a toujours passionné. À un tel point que j'en ai fait, à un moment de ma vie (entre 22 et 32 ans), une activité de formateur et de préparateur mental en sports-études de haut niveau (décathlon, escrime, arts martiaux, pistolet et cyclisme).

Bandeau pour le portail Jeux Olympiques réalisé le 27 juillet 2008 par le graphiste karta24 Wikipédia

C'est cette activité-là qui transportera l'autodidacte que je suis toujours (pour bien des choses) vers les hautes sphères des études universitaires, alors que je n'avais que deux CAP en poche. Mon secret sera toujours lié à la **curiosité** qui m'habite, tout comme au premier jour.

Malheureusement, mon parcours sportif s'est arrêté petit à petit depuis les années 2000. Une maladie génétique, m'était révélée. En 2011, ne pouvant plus assumer, les interventions chirurgicales sont devenues obligatoires. Grâce à ma **condition physique et mentale**, tout se déroula très bien.

Même avec deux prothèses totales des hanches, aujourd'hui, je retrouve peu à peu la souplesse et l'aisance de mes 30 ans (sans blague !). Il est vrai que je m'impose un minimum de 4 à 5 heures d'**activités** kinesthésiques et respiratoires pour palier aux défaillances. Cette **oxygénation du cerveau** est aussi importante que la mouvance de mon corps pour me permettre de vous écrire avec un tel plaisir aujourd'hui.

Médaille des Jeux olympiques d'hiver de 1948 à Saint-Moritz

Enfin, **la devise** des Jeux olympiques modernes qui est : « ***Citius, Altius, Fortius***« proposée par Pierre de Coubertin lors de la création du Comité International Olympique en 1894. Elle signifie « **plus vite, plus haut, plus fort**« . Pour moi, c'est surmonter les obstacles, se dépasser malgré les problèmes du quotidien… la vie est si courte que cet adage me rappelle toujours que sans objectif ou bien sans motivation pour avancer, nous prenons le risque de tomber.

L'origine de cette devise me tient particulièrement à cœur, en tant qu'enseignant, car ces trois mots viennent d'un prêtre dominicain « **Henri Didon**« , aussi proviseur de lycée, en 1891.

## 2 – Un entourage fort et positif

• **Une Femme Dynamique et un « Mentor » hors pair depuis 1980**
Être bien accompagné, bien entouré peut tout changer dans une vie.

Parallèlement, à l'âge de 23 ans, une rencontre va bouleverser ma vie. En fait, pour dire vrai, ce sont **deux rencontres** pour un **déclic « magique » !**

**Première rencontre**, en 1980, c'est celle de mon épouse… alors musicien dans un groupe de sept jeunes (cheveux à la Beatles), organiste et chanteur je me retrouve parmi trois fans dont celle qui fera ce que je suis devenu (31 ans de mariage et trois enfants superbes).

**La deuxième,** et c'est à lui que je dois vraiment mes premières percées, mes progressions, mes découvertes multiples et mon parcours sur la voie du développement personnel. En effet, sans les ouvrages, les formations de cet homme, je n'aurais jamais pensé acquérir cette expertise dans le domaine des apprentissages tout au long de la vie.

Il s'agit de **Christian Henri Godefroy** et je vous avouerai que j'ai beaucoup de peine depuis l'annonce récente de son décès…. Un mentor et son concept de partage qui resteront, à jamais, gravé au plus profond de moi. Un mentor d'exception, le vrai grand « frère » toujours présent et généreux.

Hommage à Christian par le Club Positif

*"Si toute vie va inévitablement vers sa fin, nous devons durant la nôtre, la colorier avec nos couleurs d'amour et d'espoir »*

*(Marc Chagall)*

J'ai découvert Christian, avec son livre intitulé « **La Dynamique Mentale** » (1976, aux éditions Robert Laffont). Sa première citation, celle de Poincaré :

« Douter de tout et tout croire sont deux solutions également commodes qui l'une et l'autre dispensent de réfléchir. »

Elle ne s'est révélée à moi que bien plus tard. J'ai donc appris à réfléchir avec stratégies en favorisant la **compréhension** pour en dégager des **motivations**, puis des **actions**.

Entre l'hypnose, la sophrologie, la psychocybernétique, la relaxation etc., tout s'enchaîne très vite pour moi. D'autres de ses ouvrages viendront alimenter ma **métamorphose** et vont m'emporter, littéralement, vers un **changement profond** de ma personnalité.

Aujourd'hui, fin 2012, devenu formateur, professeur, responsable de formation à distance, conférencier, auteur et blogueur, je ne peux que m'enorgueillir des trésors légués par mon mentor. Je me réjouis de pouvoir accompagner, depuis ces nombreuses années tout genre de personnes et de tout âge.

L'accès à l'**infoprenariat** avec Christian n'a fait qu'amplifier ma croissance personnelle, sans fin pour qui le veut bien. Mon **moteur** est bien là, le désir d'**apprendre** et de **partager** sans cesse tout au long de la vie comme mon dernier **projet sur les mathématiques**.

## 3 – Le pouvoir du chant

- **Sur mon état d'esprit et sur mon corps**

Fête des marins aux Portes du Médoc, la chorale Arc-en-ciel et son chef de chœur *(Oui, c'est moi !)*

Après avoir été musicien dans un groupe, puis choriste dans des chorales locales, en 2002, j'ai créé ma propre chorale chez les séniors de ma commune (un club de plus de 220 personnes).

**Chanter**, créer et diriger une chorale d'une vingtaine de personnes (de 55 à 90 ans), c'est aussi du sport ! Mais avant tout, pour moi, c'est **un vrai « SAS »** entre la vie professionnelle, la famille et mes activités sur le web.

Je **partage** avec eux, la **respiration**, l'**humour** et l'**entretien** d'une **activité** à la fois **physique** mais aussi **mentale.** Uniquement des chansons françaises, anciennes comme récentes, à raison de 15 à 20 par an et par répertoire, notre collection se monte aujourd'hui à plus 180 chants acquis.

Mais le plus **valorisant** ici, ce sont les concerts que nous donnons bénévolement dans les maisons de retraite de notre département (environ 1 concert par mois). Pouvoir apporter de la **joie**, un peu de **bonheur** à des personnes âgées, souvent délaissées, c'est un réel **plaisir** pour nous.

## Pour résumer, mes 3 habitudes clés pour rester zen :

- Mes périodes d'exercices physiques et mentaux ;
-
- M'entourer de personnes motivantes et expertes ;
-
- Me planifier des zones de décompression, des « SAS » entre mes différentes activités (professionnelles, personnelles et sociales)

*Ce billet participe à l'évènement "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" animé par le blog* Habitudes Zen *d'Olivier Roland. Si vous avez apprécié ce billet, vous pouvez cliquer sur ce lien :* j'aime cet article *!*

# Les 3 clefs d’or pour rester zen au quotidien

Par **Michaël** de **Mille Succès**

*Dans cet article, je vous dévoile mes trois techniques que j’utilise au quotidien depuis des années pour rester zen tout au long de la journée. J’ai appris deux de ces techniques en lisant deux best-sellers incontournables dans le milieu du développement personnel et la troisième m’a été fortement conseillée par mon coach personnel.*

## 1 — La technique d’Eckhart Tollé pour rester zen au quotidien

Eckhart Tollé est un auteur et conférencier connu pour son best-seller « le pouvoir du moment présent ». J’aime beaucoup sa vision des choses sur la vie en général ainsi que les techniques qu’il enseigne.

D’ailleurs, j’utilise une d’entre elles au quotidien pour rester zen tout au long de la journée. Il s’agit de la marche et la respiration consciente. C’est un exercice très simple, mais puissant pour vous plonger dans le moment présent ou il n’y a ni pensée, ni malaise.

Pour ce faire, chaque fois que vous devez marcher pour vous rendre quelque part, profitez de ces précieux instants pour mettre toute votre attention sur chacun de vos pas. Diriger votre attention sur chaque point d’appui de vos pieds sur le sol ainsi qu’à chaque articulation sollicité de vos jambes.

Et, dans le même temps, ressentez l’air qui entre et qui sort de vos poumons. Accompagnez chaque inspiration et expiration.

Rapidement, vous allez constater que le flot incessant de pensées diminue. Et, là où il n’y a

plus de pensées, le calme et la paix apparaissent. Je ne parle pas ici d'émotions, mais d'un état d'être. Et, si cela vous semble difficile lors de vos premiers essais, persévérez encore un peu plus et les résultats ne tarderont pas à venir.

Personnellement, j'ai intégré cet exercice dans mon rituel quotidien, car ses effets se prolongent au-delà de l'exercice.

## 2 — Le rituel du journal de gratitude pour rester zen !

Lorsque mon coach personnel m'a parlé de cet exercice pour la première fois, je n'étais pas très enthousiaste, car je ne voyais pas ce que cela pourrait m'apporter de concret dans ma vie. Mais, insistant sur les nombreux bénéfices rapportés par les personnes qui appliquent cette méthode chaque jour, je me suis dit que je devais tout de même essayer. Puis, mon essai de quelques jours s'est transformé en un rituel quotidien depuis deux ans maintenant.

C'est un outil formidable ! Pour l'explication, tenir un journal de gratitude consiste à noter chaque jour dans un carnet, toutes les choses positives que vous avez vécues dans votre journée, et ce, dans tous les domaines de votre vie. Uniquement des choses positives.

Pour continuer, durant les premiers jours de l'exercice, vous aurez l'impression de forcer un peu, ce qui est normal, puisque le cerveau n'est pas habitué à penser de cette manière. En somme, c'est une façon totalement nouvelle de voir les choses.

Alors, vous me direz qu'il n'y a rien d'extraordinaire, et moi, je vous répondrais que bien au contraire. Car, au bout de quelques jours, j'ai senti le début d'un changement. Je paraissais plus positif et plus zen au quotidien, parce que je constatais que les situations que je rapportais dans mon journal de gratitude avaient tendance à attirer encore plus de situations positives.

Oui ! Vous avez bien entendu ! Plus je notais des situations agréables qui me sont arrivées dans ma vie en prenant en compte l'aspect sensation et émotion, plus je retrouvais l'essence même de ces expériences positives dans d'autres situations. Cela s'expliquant par le fait que ce sur quoi vous mettez votre attention s'amplifie.

Pour terminer, en intégrant cet exercice dans votre rituel quotidien, vous allez vous sentir de mieux en mieux. Et, surtout, faites-moi part des résultats que vous obtiendrez!

## 3 — Comment la technique de l'atelier créatif peut-elle vous aider à rester zen ?

J'ai entendu parler de l'atelier créatif en lisant le livre « la loi de l'attraction » de Esther Hicks. Alors, je vois déjà venir certains qui pensent que la loi de l'attraction est un concept fumeux. Mais, comme je le dis souvent, quand on analyse le parcours de personnes ayant eu une grande réussite dans la vie, on s'aperçoit qu'elles ont appliqué inconsciemment les principes-clés de la loi de l'attraction.

On pourrait les résumer en trois phrases. Tout d'abord, nos pensées déterminent ce que l'on ressent intérieurement. Ensuite, ce que l'on ressent (émotions) détermine ce que l'on émet. Enfin, ce que l'on émet (les émotions émettent des vibrations) détermine ce que l'on reçoit en retour. Chacune de nos actions prend tout leur sens lorsqu'on utilise consciemment ses principes à notre avantage.

Pour revenir au sujet principal, l'atelier créatif est une séance de visualisation créatrice. Elle dure 15 minutes (20 minutes max) durant laquelle vous allez penser à tout ce que vous désirez pour vous dans votre vie.

Pour ce faire, vous devez trouver un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Puis, installez-vous confortablement en position assise ou couchée.

Une fois installée, fermez les yeux, et, pendant 15 minutes, vous allez utiliser tout ce qui vous avez assimilé dans votre vie réelle afin d'en tirer une image de vous-même qui vous plaise. En d'autres termes, vous allez vivre toutes les situations idéales que vous souhaitez réaliser.

Oui, j'ai bien dit vivre en ressentant chaque situation intensément ce qui est différent d'imaginer ou de penser à quelque chose. Et, ces émotions positives vont augmenter petit à petit votre niveau de bien-être et vous allez être zen.

Pour continuer, cet atelier s'inscrit dans une démarche progressive. Il donne des résultats que si vous répétez l'exercice quotidiennement. Car, au fil des séances, les choses deviendront de plus en plus claires dans votre esprit et dans votre ressenti, c'est au dire au niveau émotionnel.

Et alors, pour en revenir sur les principes-clés de la loi de l'attraction, ce que vous allez émettre sera beaucoup plus puissant et ce que vous recevrez en retour va correspondre à l'intensité de vos vibrations.

Ce que vous recevrez en retour peut se manifester par tous les moyens : une pensée éclairée, une intuition, une rencontre inattendue, une situation particulière qui ira dans le sens de ce que vous désirez. Aussi, ces opportunités se dresseront sur votre route, mais ce sera à vous de les saisir.

Je suis moi-même étonné par certains résultats que j'obtiens dans ma vie personnelle ou professionnelle en appliquant cet exercice. Et, cela me permet de rester zen la plupart du temps.

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen. Cet article vous a plu ! Si oui, cliquez ici pour faire entendre votre voix en votant pour lui.*

# 3 habitudes pour rester zen quand on vous engueule

Par **Pascal** de **Equilibre-Dynamique**

comment rester zen face aux autres

Tout au long de votre vie, et selon vos principales activités vous vous retrouvez certainement face à des personnes qui se montrent **en colère** contre vous.
Ça peut être un client, un membre de votre famille, votre conjoint, votre enfant…

### Comment réagissez-vous ?

Vous répondez du tac au tac sur un ton encore plus virulent ? Vous vous « écrasez » et attendez que l'orage passe en ravalant votre colère? Vous partez ?
Peu importe votre comportement, je suis prêt à parier que vous ressasser votre colère durant un long moment.
Vous réfléchissez à ce que vous auriez pu répondre, ou à comment vous réagirez la prochaine fois. Vous invectivez intérieurement votre interlocuteur en le traitant de tous les noms (mais quel con, quel idiot…)
Peut-être même que cette personne a réussi à vous gâcher la journée.
Vous êtes tout sauf zen.
Alors, justement, me direz-vous, **comment rester zen** dans une telle situation ?

## 1er habitude : apprendre à se taire

Je reconnais que c'est probablement la chose la plus difficile à faire dans ce genre de cas. On vous engueule, peut-être même que l'**on vous manque de respect** et je vous demande de ne rien dire.
Attention mon conseil n'est pas ici de ne rien dire dans le sens de « s'écraser ». Vous avez certainement des émotions qui se déchaînent en vous quand vous vous faites engueuler. Et encore plus si vous trouvez ça exagéré et injuste.

**Vous parlerez plus tard**… dans un premier temps **ne dites rien**.
Facile à dire, je sais. Et j'en sais quelque chose. Je ne suis pas moi-même un maître zen imperturbable. Et il m'arrive de ne pas garder ma bouche fermée. Mais quand j'y parviens c'est une première victoire car je crois en la démarche dont je vous fais par dans cet article.
Pourquoi apprendre à ne rien dire dans ce genre de situation ? Tout simplement parce que l'autre a besoin dans un 1er temps de se décharger émotionnellement. Et rajouter votre colère au conflit déjà existant vous ne faites que l'envenimer.

En ne disant rien dans un premier temps ça vous aidera à rester calme et posé. C'est sur qu'au début, votre colère aura envie de sortir et de s'exprimer. Mais petit à petit vous apprendrez avec un peu d'entraînement à ne pas vous laisser envahir par vos émotions. Et finalement votre colère deviendra inutile car vous saurez, grâce aux 2 habitudes à venir, qu'il existe d'autres alternatives que cette émotion pour faire face au comportement agressif des autres.

Lorsque vous aurez intégré ces 3 habitudes dans votre vie, **rester zen face à un interlocuteur énervé** ne sera plus un problème.
Pour vous aider à y parvenir, je vous encourage à accueillir les propos de votre interlocuteur avec **bienveillance et empathie**.

Comment ? C'est ce que nous allons voir dans le chapitre suivant.

## 2èm habitudes : identifier la demande de l'autre

Derrière toutes remarques, toutes critiques, tout reproche il y a une demande.

Retenez bien cette phrase, c'est probablement la plus importante de cet article.
Je répète :

**« Derrière toutes remarques, toutes critiques, tout reproche il y a une demande »**

En focalisant votre attention sur ce que votre interlocuteur vous **demande de façon maladroite** vous êtes moins concentré sur le monologue intérieur qui débute dans votre tête dès que quelqu'un se montre désagréable avec vous.

Une personne râle parce que vous êtes en retard à un rendez-vous. Elle exprime la demande que vous soyez à l'heure.

Un client vous dit que votre travail est minable. Il exprime une demande que le travail soit refait de meilleure façon

Votre fille adolescente vous traite de vieux parents démodés parce que vous l'estimez trop jeune pour rejoindre seul un garçon le soir. Elle vous demande plus de liberté de mouvement.
Derrière toute colère il y a une demande qui est faites.

Rappelez-vous la dernière fois que vous avez été dans ce genre de situation, **quelle était la demande de votre interlocuteur ?**

On vous engueule, c'est « simplement » une façon maladroite de vous faire une demande.
En général lorsque quelqu'un vous fait une simple demande sur un ton calme et posé vous ne

vous énervez pas je suppose. Alors pourquoi s'énerver si cette demande est faite maladroitement au travers la colère ?

Ça reste une simple demande. **Restez zen**.

## 3èm habitudes : prendre un temps pour laisser retomber les émotions

Face à la colère de l'autre vous avez commencé par vous taire, vous avez identifié sa demande a travers ses reproches.
Et maintenant ?

L'autre vous a fait une demande. Vous êtes en droit de répondre positivement à sa demande ou non. Mais le monde fonctionne rarement en binaire. Les seules réponses possibles ne sont pas forcément oui ou non. **Tout est négociable**.
Mais il est impossible de négocier avec quelqu'un qui est chargé de colère. C'est une émotion qui fausse en général le dialogue.
Pour ça il vous faut désamorcer la colère de l'autre. Comment ?
En lui formulant simplement le plus clairement possible la demande qu'il est en train de vous faire.

Lorsqu'une personne en colère se rend compte que sa demande a été compris et entendu ça a souvent pour effet de faire chuter l'intensité de son émotion. Et si l'autre redeviens calme c'est bien plus aisé pour vous de rester calme et zen.

Si ce n'est pas suffisant, reportez, dans la mesure du possible, ce dialogue à un autre moment.
Le temps aussi fait qu'une émotion finit par retomber. Ça vous est certainement déjà arrivé d'être vous-même très en colère contre quelqu'un que vous ne verrez que le lendemain. Et lorsque vous voyez cette personne le lendemain, la colère de la veille est retombée et vous réglez le désaccord beaucoup plus calmement.

Ok, c'est bien joli tout ça, mais, **et vous dans tout ça ?**

Si vous qui sentez la moutarde vous monter au nez malgré le fait que vous vous êtes tus et que vous avez clairement identifié la demande de l'autre, **prenez un instant pour vous éloigner et prendre de grandes inspirations**. Ça permet de faire retomber également votre propre émotion.

Ainsi vous retrouverez rapidement votre **calme**.

Là, vous vous dite peut-être aussi que l'autre n'a pas à vous parler comme ça. Il n'a pas à vous parler sur ce ton. Après tout, on vous doit le respect. Si vous pensez comme ça vous vous mettriez probablement aussi en colère.

**Mais vous pouvez aussi vous défaire de cette croyance** en vous disant que l'autre a le droit d'exprimer son émotion selon l'intensité qu'il juge nécessaire sur le moment. Si cela vous semble exagéré vous serez assez tôt de lui en faire part quand il sera plus calme.

## En conclusion

**Rester calme** face à quelqu'un qui vous engueule, c'est comme tout, c'est une question d'habitude. Mais pour acquérir cette nouvelle compétence c'est avant tout une question d'**entraînement**.

*Cet article participe à l'événement inter-blogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" lancé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen. Si vous avez aimé cet article, vous pouvez voter pour lui en cliquant sur le lien suivant : j'aime cet article !*

# 3 astuces pour rester être zen au quotidien

Par **Albin Pontarolo** de **Stop-trichotillomanie**

De quelle façon pouvons-nous garder une attitude zen, dans le rythme de vie qui est la nôtre ? Voilà une bonne question ! Pourtant, nous sous sommes tous d'accord pour dire, que nous aimerions savoir comment apprivoiser notre stress et notre anxiété. Comme nous sommes tous confrontés à une certaine dose de stress, à cause de notre travail, de nos collègues, de notre patron, des enfants et des obligations en tout genre, on s'aperçoit vite que **certains modes de vie** pour peu qu'on n'y prenne pas l'attention nécessaire peuvent nous conduire facilement à… l'hospitalisation. Il faut donc, pour éviter cela nous réserver des moments, des habitudes de vie qui nous permettent de canaliser tout cela. -Oui, OK, me direz-vous, **mais de quelle façon** puis-je le faire ? C'est l'idée de cet article aujourd'hui.

**********

## 1ère habitude pour être zen au quotidien

Je ne prétendrais pas vous donner ici la solution ultime valable pour tout le monde. **Ah bon pourquoi ?** Me demanderez-vous ? Parce qu'elle n'existe pas !

En fait, nous avons à notre disposition, non pas une, mais plusieurs méthodes ou façons d'y remédier pour peu que **l'on veuille bien y consacrer un peu de notre temps.**

Et cela commence au réveil. Prenez l'habitude quand vous êtes encore dans votre lit, avant de poser le pied gauche ou le pied droit au sol, d'effectuer **quelques bonnes respirations** pour ré oxygéner vos poumons. Ensuite, visualisez-vous en train d'accomplir votre journée de la

meilleure façon qui soit, ou mieux encore **imaginez votre journée** comme fantastique et unique.

Soyez conscient du bonheur et de la chance que vous avez. **Mais de quelle chance parlez-vous ?** J'entends déjà votre question ! Eh bien le bonheur déjà de vous réveiller encore en vie. Et pour la plupart d'entre vous d'être en bonne santé.
Car nous avons souvent tendance à l'oublier, mais l'une de **nos principales richesses** en ce monde, c'est bien notre santé ! Vous pouvez être richissime, mais si la santé vous fait défaut, vous en conviendrez vous n'en profiterez pas. Rien que pour cela, nous devrions être **remplis de gratitude.**

**« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »**
Marc-Aurèle

Personnellement j'adore prendre mon café en terrasse. Il est vrai que j'ai la chance d'habiter dans un endroit magnifique, je suis entouré par les arbres. Si tel n'est pas votre cas, vous pouvez toujours choisir la pièce qui vous semble la plus bénéfique.

Après j'ai pour habitude de m'accorder entre 15 et 20 minutes de sport **tous les matins,** et cela quelle que soit l'heure à laquelle je me réveille. Par cette pratique, qui deviendra vite pour vous une nécessité, une addiction, vous vous apercevrez que l'on aide son corps ainsi à se régénérer, à se ré oxygéner après une nuit de sommeil. Cela vous mettra **dans d'excellentes dispositions** pour débuter votre journée.

Peu importe si vous ne faites que quelques assouplissements, des haltères, un footing, des pompes ou du yoga etc. À chacun d'entre vous, de **trouver quelque chose que vous aimez** accomplir. Pour les plus fainéants, vous pourrez toujours vous accorder un instant de méditation.

Ensuite, je prends une douche. Le tout en 30 minutes chrono. Et croyez-moi, cela me mets **dans d'excellentes conditions** pour commencer ma journée. C'est ce que je nommerai ma première habitude pour rester zen.

**Un étude menée en 1990 nous dévoile que…**

## 2ème habitude pour être zen au quotidien

La deuxième consiste à apporter une attention particulière à votre respiration. J'ai bien saisi toute l'importance de la respiration, lorsque j'ai débuté les arts martiaux il y a quelques années.
Cela peut vous paraître simpliste, mais le jour où j'ai saisi l'importance de **bien respirer,** j'avais presque l'impression de renaître.

Combien d'entre vous, on prit conscience de l'importance de la respiration et du rôle de celle-ci **sur votre santé, sur votre psychisme ?**
Si la méditation est les différentes pratiques spirituelles ont (à nouveau) le vent en poupe, c'est aussi pour cette raison primordiale. Essayez et vous m'en direz des nouvelles !

Par exemple, pendant la journée il vous arrive de vous énerver, de stresser parfois pour une broutille, c'est parce que votre respiration s'emballe. Elle est submergée par vos émotions ou vos pensées. C'est justement à ce moment précis que vous devriez effectuer le test. **Tentez l'expérience;** pendant quelques secondes, inspirez profondément et expirez tout aussi profondément.

Sans vous pousser dans une expérience, digne d'un maître zen, effectuer **entre trois et cinq inspirations et expirations,** le dos bien droit. Si vous le pouvez, fermer les yeux, ce sera encore plus bénéfique ! Alors comment vous sentez-vous ?

## 3ème habitude pour être zen au quotidien

Enfin la troisième habitude, pourrait être de vous consacré, à la fin de votre journée, à votre hobby, votre sport préféré. Ou alors, si vous habitez en ville, les occasions de découvrir **de nouvelles disciplines** ne manquent pas. Vous avez certainement l'embarras du choix.

Je n'ai pas ici la prétention de vous dire ce que vous devez faire, à chacun ses préférences, ses goûts. Vous n'avez pas d'idées ? **Partez à la découverte** d'une nouvelle activité !
Cela pourrait être un cours de danse, un cours de cuisine… apportez votre contribution à une association **qui vous tient à cœur.**

En plus, la plupart du temps, l'essai de nouvelles disciplines sont souvent offertes, pour que vous soyez sûr qu'elles vous plaisent. Et si vous vous êtes trompé, aucune importance. Ne restez pas sur une désillusion.

Essayez, testez, **faites-vous plaisir.** L'important c'est de découvrir ce qui vous fait vibrer. Et une fois que vous l'aurez trouvé, vous ne pourrez plus vous en passer !!!

Pour terminer, je souhaite partager avec vous quelques citations que j'affectionne…

**« Faites ce que vous aimez, et faites-le souvent. »**
*Holstee*

**« L'essentiel n'est pas de vivre, mais de bien vivre. »**
*Platon*

Et vous que faites-vous pour rester zen ?

**********

*Ce billet concourt à l'évènement inter blogueurs* ***"3 habitudes indispensables pour être zen dans votre quotidien»*** *qui est organisé par le blog Habitudes Zen . Si cet artic contribution) vous plaît, merci de cliquer sur ce lien : j'ai apprécié cet article !*

# 3 habitudes indispensables pour être zen en classe

Par **Nadia** de **La boîte à santé**

**Quiconque on a déjà eu à s'occuper d'un groupe d'enfants de 6 à 7 ans pendant quelques heures lors de**

**l'anniversaire de son enfant par exemple, on peut comprendre qu'être professeur d'école en classe de CP comme**

**moi peut s'avérer parfois stressant.**

**On a donc besoin d'outils pour rester zen.**

**Je me suis dit que ça pouvait vous intéresser de connaître mes 3 habitudes pour être zen en classe.**

## 1. Une grande inspiration

**Quand rien ne va plus**

et que je suis prête à exploser, une seule solution, rapide, invisible et efficace : prendre une grande inspiration suivie d'une expiration lente et qui va jusqu'à plus d'air dans les poumons.

Porter son attention sur la respiration permet de prendre de la distance avec l'évènement stressant.

L'inspiration profonde agit pour moi comme un grand coup de frein qui empêche d'exploser

quand on est en colère par exemple, et la longue expiration me permet un temps de prise de conscience pour trouver une issue (sortir, passer à autre chose, lâcher prise).

## 2. Le geste-signal

**Il s'agit d'une technique que j'ai apprise en sophrologie. C'est une technique d'ancrage : on associe un geste à un**

**état de relaxation et de détente profonde. On peut alors retrouver cet état en reproduisant le geste.**

Ce geste doit être **pratique à faire et discret** bien entendu pour être effectué dans toutes les situations de la vie.
Personnellement, je joins la pointe de mon pouce et de mon index de la main gauche bien sûr, puisque je suis droitière.

La technique d'apprentissage consiste à se mettre dans un état de détente et de relaxation la plus profonde possible.

En position allongée, porter son attention sur sa respiration et se laisser oublier toute pensée quelle qu'elle soit. Respirer calmement et profondément. Compter pendant ses inpirs et expirs aide à laisser le mental de côté. On peut si on a l'habitude, augmenter régulièrement la durée des respirations (passer de 3-3 à 6-6 par exemple).
On peut écouter une musique douce ou qui reproduit des bruits de la nature pour favoriser la détente.

Quand on se sent complètement détendu, faire alors son **geste-signal**, très doucement, sans troubler la relaxation, et le garder quelques instants.

Puis lâcher tranquillement son geste en étant persuadé qu'on pourra **retrouver à n'importe quel moment cet état de calme intérieur** et notamment dans des situations de stress.

**Comme il est pratique dans une situation d'urgence de toucher ses 2 doigts et de retrouver son calme !!!**

## 3. L'huile essentielle de lavande

Si je ne suis pas dans une situation de stress « d'urgence » mais plutôt un **stress « dans la durée »** comme une fatigue psychologique liée à une surcharge de travail ou l'exposition au bruit (des enfants) assez longtemps, alors j'utilise **l'huile essentielle de lavande**.

J'en verse quelques gouttes sur un mouchoir en papier que je replie pour ne pas coller mon

nez dessus (c'est fort quand c'est pur) et je respire plusieurs fois, régulièrement jusqu'à sentir un retour au calme.

**Ce sont mes 3 habitudes simples, rapides à mettre en oeuvre et efficaces qui me permettent d'être zen en classe en toutes circonstances.**

Cet article participe à l'évènement interblogueurs »3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ». Cet évènement est organisé par Olivier Roland du site Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, votez pour lui : cliquez ici !

**Je vous propose de tester l'une ou l'autre de ces techniques et de nous dire ce que vous en pensez. A moins que vous n'ayez une autre technique à nous proposer.**

# Restez zen devant le manque de temps : 1 truc de  moine et 2 astuces

Par **Marie-Noël Damas** de **Les e-ditionsLABELVIE**

Vous avez sûrement un **métier**, peut-être deux, une **famille**, une **maison** à entretenir, un **jardin** à débroussailler, des **loisirs**...

Alors, **le manque de temps** fait sûrement partie de vos **problèmes**.  Parfois **même**  si vous êtes **pensionné**...

## Comment rester zen face au temps qui coule comme du sable entre nos doigts?

Pour répondre à cette question, il faut envisager les choses de **deux manières**: d'une part, **philosophique** et, d'autre part, **pratique**.

Commençons par la **philosophie**…

**Le temps est relatif** : le temps de l'arbre est différent du temps de la pierre ou de l'insecte.

**Le temps est subjectif** : chacun a **sa propre perception du temps** en fonction des circonstances. Une visite chez le dentiste ne passe pas aussi vite qu'un rendez-vous en amoureux.

**La bonne nouvelle** c'est que nous avons **le pouvoir d'agir** consciemment sur notre manière de percevoir le temps.

**La mauvaise nouvelle** c'est que nous sommes coincés dans nos **croyances** et nos **habitudes** à propos du temps.

## Quel est alors le secret pour « avoir » du temps ?

C'est à la fois **très simple** et **très compliqué** (enfin **pas trop** une fois qu'on a **expérimenté** et **décidé**).

### VIVEZ L'INSTANT PRÉSENT !

**Facile à dire** mais nettement moins facile à mettre en place : les sages et les maîtres orientaux en font **la pratique de toute leur vie**. Non, non je n'essaie pas de vous décourager…

**D'abord**, il "suffit" de se placer dans une sorte de **flux d'intention** (vous savez très bien tout ce que vous avez à accomplir).

**Ensuite**, il "suffit" **d'arrêter de penser** : remplacer la **pensée** par les **sensations**.

### Je vous explique :

Ceci devrait vous dire quelque chose :

Le matin, vous vous levez, **l'esprit dans le brouillard** de votre nuit. Vous avez du mal à

sortir de votre sommeil.

Le temps de vous extraire du lit et, l'instant d'après, il faut être **opérationnel** : votre mental fonctionne déjà à **mille kilomètres/heure**.

Vous pensez à **la montagne de choses** que vous ne devez pas oublier:

- Le sac à langer du petit dernier pour la crèche
- Mais qu'est-ce qu'on va manger ce soir?
- Le rendez-vous de dix heures avec votre client principal.
- ..... (à compléter sur les pointillés)

Conclusion : **VOTRE JOURNÉE EST DÉJÀ TERMINÉE** et il y a **dix minutes** que vous êtes levé !

Oui, je comprends que vous n'ayez **pas une minute à vous**.

**MAIS, c'est une vue de l'esprit…**

**Votre corps**, par contre, est inscrit dans la **matière** et, le temps c'est l'affaire de la matière.

Dans le **mental**, le temps n'existe pas.

## Alors, comment changer cette situation ?

## PROFITEZ DE CHAQUE SECONDE !

### Repartons de **notre exemple** de tantôt :

Eveillez-vous, sentez la chaleur de votre lit, les draps sur votre peau, écoutez les oiseaux debouts depuis l'aube.

Levez-vous, quittez consciemment le confort de votre lit.

Sentez-vous le froid du carrelage sous vos pieds, ou la douceur du tapis, ou la chaleur du bois ?

Installez-vous dans votre corps, soyez à l'écoute de vos sensations.

Vous ouvrez le paquet de café… ça sent bon.

Avez-vous entendu le bruit de la ville qui s'éveille ?

Vous prenez votre douche : Prenez conscience de l'eau qui coule sur votre peau, du parfum de votre gel douche, du frisson quand vous quittez le tub ?

## Dites-moi, ça prend du temps de faire ça ?

**Pas une seconde de plus que d'habitude!**

Même moins parce que :

- Vous n'aurez pas renversé le café en ouvrant le paquet dans la précipitation
- Vous n'aurez pas dû retourner dans votre chambre chercher les vêtements que vous avez oubliés dans l'urgence
- Vous n'aurez pas crié sur les enfants et leur rythme d'escargot
- Vous serez plus cool.

**La vie a vraiment une autre « allure »** quand on vit dans l'instant présent.

## Il faut seulement le décider.

Il n'y a qu'une seule chose qui peut vraiment **vous décider à changer** de manière d'agir: l'objectif que vous vous êtes fixé. Un objectif **gratifiant** bien sûr.

Ayez l'intention de **changer votre perception du temps** et **travaillez sur votre objectif** :

**« Je gagne une demi-heure chaque jour pour lire un bon bouquin* »**

*Par exemple

Ce conseil est un état d'esprit à **construire chaque jour**.
En attendant que cette façon de penser et d'être s'installe dans votre vie, voici **des actions pratiques** à mettre en place pour rester zen au cours de la journée.

## Les To Do Lists

En anglais, To Do List veut dire : **Liste à faire**.
Vous avez sûrement quelques petits papiers avec **des "trucs" notés**, n'est-ce pas?

- Passer à la pharmacie
- Payer la facture d'eau
- Prendre rendez-vous pour mettre les pneus hiver
- ...

**Pourquoi noter?**

- Parce que ça libère notre cerveau
- Pour éviter "les coups au coeur" quand on se souvient brutalement qu'on a oublié quelque chose

**"Tout ce qui est inachevé torture l'esprit"**

(je ne sais malheureusement plus qui a dit cela)

**Comment rendre toutes ces listes efficaces?**

En fait, il faut **DEUX** To Do Lists.

**Pourquoi deux?**

Sur la première vous **noterez tout en vrac** au moment où vous y pensez.
Sur la seconde, vous noterez **uniquement les choses à faire le lendemain.**
**To Do List numéro 1:** à alimenter **en continu**
Listez des choses à faire **au fur et à mesure** que vous y pensez.
Notez à côté de chaque tâche **le temps nécessaire estimé** pour sa réalisation. (Ce n'est pas obligatoire mais vous verrez plus loin à quoi ça sert)

**To Do List numéro 2:** à préparer **la veille au soir**

Sélectionnez dans votre To Do List générale **les choses à faire le lendemain**
Et si vous avez noté le temps que cela vous prendra : ne remplissez **pas** votre journée de **plus de 24h**!! C'est ainsi que vous vous ferez déborder.

**Ce qui n'est pas fait** et qui est toujours d'actualité, **reportez-le** sur votre liste du lendemain.

### Pourquoi la veille au soir?

Parce que votre subconscient va commencer à **s'organiser pour vous** pendant la nuit.

Voici d'ailleurs une explication complète de notre ami **Jack Canfield**.

### Pourquoi le renoter?

Parce que si vous ne l'avez pas fait, c'est peut-être que cette tâche vous ennuie. Votre subconscient **vous prépare doucement** à l'idée de la réaliser.

## Ranger et trier:

Notre état **intérieur** a un effet sur l'**extérieur** et vice-versa.

**Ranger** dans le monde réel, **vous aide** aussi **à organiser** votre vie intérieure.

Combien de temps perdez-vous par jour à **chercher quelque chose** ? A la maison, au bureau ou dans votre ordinateur ?

Perso, j'ai un truc : Je demande à mon mari s'il n'a pas vu mes lunettes, mon gsm ou toute autre chose qui s'est malicieusement cachée. Mais je ne peux pas vous le prêter : il est bien assez occupé avec moi ! Et en plus au niveau informatique, il n'est pas encore au point !

**Restons un peu sérieux :**

Voici **3 petites habitudes** à mettre en place :

**1 Jeter.**

- Les vêtements que vous n'avez plus mis depuis deux ans.
- Les romans que vous ne relirez plus jamais
- Vos vieux extraits de compte ou de carte visa
- Les catalogues IKEA des dix dernières années
- Les cadeaux inutiles (ou laids) de votre famille lointaine...

… vous voyez ce que je veux dire.

Le printemps va bientôt arriver, profitez-en. Vous pouvez aussi prendre comme **bonne résolution** en 2013 de **jeter une chose par jour**. Ou commencer par une petite demi-heure par week-end.

**2 Mettre chaque chose à sa place... tout de suite.**

Vous savez bien :

- Le courrier ouvert et laissé sur la table du salon
- Les clés que vous gardez dans votre poche au lieu de les mettre au crochet
- Le téléphone portable abandonné à la salle de bains
- Vos pantoufles en dessous du fauteuil
- Les vidanges de lait et d'eau à écraser… tantôt

…

**De manière générale, tout ce qui vous prend moins de 2 minutes doit être fait immédiatement.**

**3.Vous poser cette question de manière systématique:**

**« Est-ce que cette action me fait avancer vers mon objectif ? »**

Vous savez, celui que vous avez fixé en début d'article... (Gagner une demi-heure pour soi, par exemple)

Si la réponse est non : faites autre chose.

Cela vous permettra de **déterminer vos actions prioritaires** et de ne plus avoir de temps pour les choses ... inutiles

**On récapitule :**

1. Apprenez à vivre l'instant présent
2. Utilisez les To Do Lists
3. Rangez et trier

**Testez** et **gardez** ce qui est le plus **efficace pour vous**. Car il n'y a pas une seule façon de gérer le temps, mais **celle qui vous correspond**.

Si je ne devais garder qu'un seul conseil, ce serait quand même le premier : **"Changez votre relation au temps"**

*J'ai le grand plaisir de participer avec cet article à l'événement inter-blogueur organisé par* ***Habitudes Zen****, un blog d'****Olivier Roland***

Habitudes Zen

***Cliquez ici pour voter pour cet article*** *s'il vous a plu !*

# 3 fois plus zen de jour en jour

Par **Hélène** de **Coach Relax**

Voici une nouvelle source d'inspiration: parler de **3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien**. Alors j'ai pensé tout simplement au déroulement de votre journée.

## 1. Se lever en étant cool dès le matin.

Vous allez me dire: facile! Pendant les vacances, ou le week-end, pas de réveil, pas de contraintes, c'est évident! Mais qu'en est-il au quotidien, lorsque la sonnerie vous extirpe de vos rêves et que vous ouvrez l'oeil à moitié? Vous vous levez fatigué, sans envie d'aller au travail, et la vie courante vous rattrape: s'occuper des enfants, préparer le petit déjeuner, partir en vitesse, souvent à la bourre. Voilà une belle façon de se mettre la pression dès le saut du lit.

### Comment rester cool chaque jour?

Sans avoir besoin de vous lever plus tôt, accordez-vous **un moment pour votre bien-être**, ne serait-ce qu'une ou deux minutes. Par exemple, lorsque vous prenez votre douche, pensez tout simplement à ressentir les bienfaits et l'état de détente procurés par l'eau qui coule sur votre peau.

**Se concentrer sur les sensations permet de déconnecter le cerveau** de son mode de pensée. Je suis sûre que la plupart du temps, vous réfléchissez déjà à tout ce qui se passera dans votre journée. Et bien là, dites stop à toutes ces pensées parasites, et concentrez votre attention sur la température de l'eau, la force du jet: votre **douche** ne durera pas plus longtemps, elle sera **relaxante**.

Et en sortant, vous pouvez pratiquer **l'automassage rapide** en vous essuyant. Un réveil zen et tonique et hop! Vous voilà prêt à passer une bonne journée.

## 2. Pratiquer la marche consciente.

A la pause de midi, il est probable que vous ayez un déplacement à faire: quelques centaines de mètres à pied dans un couloir, dans la rue, l'idéal étant de faire l'exercice que je vais vous décrire pendant environ 5 minutes.

Là aussi, il s'agit de **se connecter à l'instant présent**, toujours en utilisant le principe de la **méthode Vittoz**, pour **entrer dans les sensations corporelles**. Le but est de **sentir** progressivement **tout ce qui se passe** dans vos muscles et vos articulations **lorsque vous faites un pas**. Compliqué? Non, essayez, vous allez vite comprendre.

Pour commencer, placez-vous en position stable sur vos 2 pieds, et prenez conscience des points d'appui au niveau du sol. Puis basculez légèrement en avant, en arrière, en vous concentrant sur la différence de sensations, et la **force des appuis**. Pour mieux vous intérioriser, vous pouvez fermer les yeux.

Lorsque vous voulez faire un pas, que se passe t-il? Je **décompose le mouvement**:

- vous transférez l'appui sur une jambe, par exemple la gauche, puis soulevez la jambe droite en pliant le genou,

- vous contractez le muscle de la cuisse pour avancer le pied droit,

- vous posez d'abord le talon droit pendant que le talon gauche se décolle,

- vous transférez le poids du corps sur la plante du pied droit.

Ouf, vous avez fait un pas! Amusez vous à **marcher au ralenti**, comme un robot, afin de percevoir un maximum le transfert des appuis, les muscles de la jambe qui se contractent puis qui se détendent, les articulations des orteils, de la cheville, du genou. Vous allez être surpris de toutes ces sensations inhabituelles.

Puis progressivement, tout en restant concentré sur ces sensations, reprenez une marche normale. Vous allez alors sentir le mouvement au niveau du bassin, puis le balancement des bras.

Plus vous pratiquerez, plus vous aurez de la finesse dans vos ressentis.

Et **pendant ce temps là, la cervelle est totalement débranchée**. Waouh, ça fait du bien!

L'avantage de cet exercice est qu'il s'apprend en très peu de temps, maximum 15 minutes. Et après, vous pouvez l'utiliser partout, c'est une très bonne habitude à prendre: vous marchez bien au moins 5 minutes par jour?

## 3. Un bilan positif de votre journée.

Je constate que très souvent, les personnes parlent entre elles de ce qui ne va pas, ou de ce qui n'est pas fait. La sinistrose ambiante!

### Comment orienter votre esprit vers une énergie plus positive, qui vous fait du bien?

Prenez un papier et un crayon et notez dans une colonne tout ce que vous avez réalisé dans la journée.

- pour chaque activité, évaluez le niveau de réussite: 0 = raté, 7 = très bien

- pensez à noter tout ce qui pourrait paraître banal, même les tâches quotidiennes

**Constat:**

- combien y a t-il de notes inférieures à 4?

- s'il y en a beaucoup, demandez-vous si vous notez trop sévèrement?

- pour chaque activité correspondante, cherchez un aspect positif: est-il possible de remonter la note de façon réaliste?

## A quoi ça sert?

Tout simplement à **renforcer votre image et votre confiance**. En effet, qui vous félicitera de vos actions? Peut-être personne, alors c'est plutôt agréable de constater que chaque jour vous réussissez des choses: c'est bon pour le moral et donc ça contribue à **vous rendre plus zen** en abaissant votre niveau de stress en fin de journée.

En prenant cette habitude, vous allez vous surprendre. Et si vous n'avez pas envie de le faire chaque jour, changez l'échelle de temps: par exemple, vous pouvez faire le bilan à la fin de la semaine.

## Conclusion:

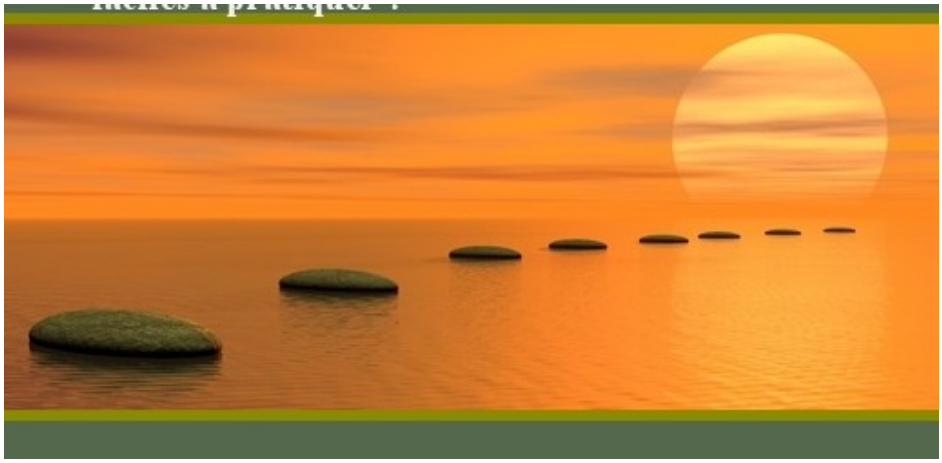
Pour conclure, à l'heure d'aller vous coucher, vous pouvez également **pratiquer la respiration abdominale**, un bon moyen de s'endormir en douceur, jusqu'au lendemain. J'espère que la sonnerie du réveil vous paraîtra alors plus douce, à l'idée de la merveilleuse journée que vous allez savourer en étant chaque matin un peu plus zen!

Et si le réveil ne sonnait pas?

*Cet article vous a plu? Il participe à l'évènement interblogueurs initié par le site Habitudes Zen . Vous pouvez voter en cliquant sur ce lien. Pensez aussi à le partager avec vos amis!*

# Etre » zen » au quotidien est possible…

Par **Jean-Marc** de **testeurs-outdoor.com**



*Cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.*

**Avoir une attitude zen** est souvent gage de pensées positives, de respiration lente et régulière, de comportement relax et détendu, d'avoir les idées claires, de calme… *Mais pour avoir la « zen attitude » c'est beaucoup plus compliqué.* Le monde moderne est fait de stress, de mauvaises nouvelles aussi dramatiques les unes comme les autres, de bruit, de violences aussi bien physiques qu'orales… Les exemples sont nombreux et il n'y a pas besoin d'aller creuser au fond de notre mémoire. Il faut donc e
ou des habitudes vous permettant de vous mettre dans un état de zen attitude. Dans cet article, je vous présente mes trois principales habitudes journalières qui me rendent zen.

© jtanki – Fotolia.com

## Pratiquer une activité physique :

**La première est la pratique d'une activité sportive.** Faire un jogging, du VTT, pratiquer de la musculation, ou jouer au squash ou au tennis, faire une randonnée, ce sont souvent mes premières actions de la journée. Parfois mon effort physique dure 30 minutes, d'autre fois plus d'une heure. Cela dépend de mon temps disponible. Si je ne le fais pas dans la matinée, j essaye de caser cette activité dans la journée. *Elle est vitale pour moi, car j en ressent rapidement le besoin, dès mon lever au petit matin. Cette pratique sportive me permet de me motiver, de m'éclairer et de mettre en place les idées.*

© Warren Goldswain – Fotolia.com

*Dès qu'elle est finie, je me sens dans un état de relâchement total, reposé, et en plus, souvent, des idées nouvelles ou bien des articles pour mes blogs naissent à ce moment précis, et parfois j ai même l introduction et la conclusion de l article !!!*

## La lecture :

**La deuxième habitude que j ai prise est la lecture.** *Si pratiquer un sport est une activité ancienne, la lecture est plus récente.* Par lecture, je ne parle pas des revues people ou des journaux sportifs, bien que ces derniers me soient nécessaires pour mes blogs en rapport avec le sport. **Lire un livre de développement de la personnalité ou sur un autre thème me permet à la fois de me détendre après une journée d améliorer mes connaissances et de me préparer a un sommeil profond.** Vous avez deviner que je lis en soirée de préférence avant le coucher, je m'évade durant quelques chapitres, me relaxe, mon esprit évacue la journée passée et Morphée me tend les bras. *Une tasse de chocolat au lait et le tour est joué…*

© photogl – Fotolia.com

## Observer la nature :

**J aime la nature.** Je n'ai pas particulièrement la fibre écologique, mais observer la nature, sentir le vent, entendre les bruits de la forêt, voir la pluie tomber ou bien le soleil se coucher, cela me procure un bien mental énorme. J ai la chance d'habiter la campagne, d'être à proximité immédiate de forêts et d'un bras de mer. *Souvent je me pose sur un rocher et j observe, je fais le vide, ne pense plus a rien, et je me détends.*

© Subbotina Anna – Fotolia.com

*Je suis généralement accompagné par Gaspard, un fauve de Bretagne âge d'un an, qui court partout et a besoin de se dépenser physiquement,* **j ai pu remarqué que mon comportement le rendait aussi très calme, l apaisait rapidement, Gaspard se couchant ou s'asseyant près de moi, donnant l impression de rentrer aussi en « zen attitude ».**

J ai pu constater qu'être zen n'était pas seulement bénéfique pour moi même, mais aussi mon entourage. Du coup, je me prends à rêver, et si tout le monde le faisait, aurait on autant de conflits, le mot « stress » serait-il enlevé du dictionnaire?

En attendant, si vous avez aimé cet article, votez pour lui !

**Vous pouvez aussi le diffuser auprès de vos amis via Facebook, Google + ou Twitter.**

*Cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.*

Et vous, comment faites vous pour être zen au quotidien ??? Communiquez moi vos astuces dans les commentaires ci dessous…

# Mes trois secrets antistress

Par **Rémy LOUIS** de **Full Wellness**

La vie nous balance parfois entre horreur et félicité. Dans mon cas, l'horreur a fait intrusion dans mon existence il y a un peu plus de 2 ans. Au cours d'un banal examen médical, une radiothérapeute découvre que la femme de ma vie, mon épouse depuis 25 ans et la mère de nos 3 magnifiques enfants, est atteinte du cancer du sein. Avec le recul, ce moment, terrible entre tous, est pourtant le point d'inflexion qui a permis à notre vie de devenir ce qu'elle est aujourd'hui, plus sereine et plus posée…

Quelques jours plus tard, un médecin à qui Isabelle demande « comment cela m'est –il arrivé ?» lui répond : «Outre certains facteurs héréditaires, les causes identifiées sont le stress et les produits chimiques… ». Très vite ensuite, nous nous mettons en quête de solutions alternatives pour prendre soin de nous et de ceux qui nous sont chers. Nous cherchons en particulier des solutions efficaces et pratiques pour « bouter le stress hors de nos vies… ».

A l'époque, nous ne sommes ni de fidèles lecteurs de l'excellent blog Habitudes Zen, ni des adeptes des diverses techniques de méditation souvent inspirées des cultures extrême orientales. C'est pourquoi nous dirigeons rapidement nos réflexions sur les causes physiques du stress. Vous l'ignorez peut-être, mais derrière ce que nous appelons « le stress » se cache systématiquement un excès de ce que les biologistes appellent le « stress oxydatif »…

En d'autres termes, c'est probablement parce que vos cellules perdent un moment le contrôle de certaines réactions biochimiques d'oxydation, que vous vous mettez à ressentir le mal-être associé au stress. Cette perte de contrôle donne naissance aux redoutables et tristement célèbres « radicaux libres », causes avérées de toutes les maladies dégénératives, dont le cancer. Le combat pour retrouver la « Zen attitude » serait donc un combat contre les radicaux libres ! Notre prochaine étape sera donc une recherche de solutions innovantes qui permettent de limiter le stress oxydatif. C'est ainsi que les **N**ouvelles **T**echnologies du **B**ien-**Ê**tre **A**nti-**Â**ge sont entrées dans notre vie. Désormais, nous utilisons chaque jour trois de ces technologies…

Tout d'abord, au lever, nous buvons 6 centilitres d'une solution saline d'un type unique au monde : elle reproduit à l'identique le bain dans lequel fonctionnent les composantes de

chacune de nos cellules. Une partie des molécules contenues dans cette solution constitue le régulateur anti radicaux libres naturellement présent dans nos cellules à notre jeune âge. Malheureusement, avec les années nos cellules produisent de moins en moins de ces précieuses molécules. Par chance, la supplémentation par voie orale à l'aide de cette solution saline donne d'excellents résultats, souvent dès la première semaine d'utilisation.

Notre seconde habitude quotidienne de contrôle du stress se manifeste le matin au sortir de la douche. Nous appliquons sur quelques points d'acupuncture bien déterminés un timbre autocollant, qui relève d'une technologie tout à fait révolutionnaire. Ce timbre parfaitement non transdermique (rien de ce qu'il contient ne passe dans notre corps) joue en quelque sorte le rôle d'un miroir. Il réfléchit la lumière infra rouge créée par la chaleur de notre corps, et renvoie donc une onde lumineuse le long des méridiens d'acupuncture sélectionnés. Cette onde lumineuse vient stimuler les photorécepteurs présents dans chacune de nos cellules, déclenchant des mécanismes naturels de lutte contre le stress oxydatif. C'est donc notre propre chaleur qui nous permet de contrôler notre stress ! Il vous faudra faire le test vous-même pour mesurer à quel point l'effet de bien-être ressenti est quasi instantané…

Notre troisième habitude vient compléter ce dispositif. Un ami nous a initiés à l'influence reconnue du champ magnétique terrestre sur le corps humain. Le magnétisme terrestre est littéralement indispensable à toute forme de vie. Au point que l'absence de vie sur la lune est expliquée par l'absence constatée de tout champ magnétique sur cette planète. A chaque fois que nous en avons le loisir, souvent en fin de journée, nous profitons d'une séance en mode « relaxation » sur notre appareil générateur de champs magnétiques pulsés. En 20 minutes nous obtenons l'effet d'une sieste de 4 heures !

Grâce à ces trois technologies innovantes, le stress oxydatif est sous contrôle, et notre vie s'écoule dans la sérénité !

Cerise sur le gâteau : l'utilisation régulière et combinée de ces **N**ouvelles **T**echnologies du **B**ien-**Ê**tre **A**nti-**Â**ge (NTBEAA), en vous protégeant du stress oxydatif, peut vous ouvrir les portes de l'ultra-longévité. Vous détiendrez alors les clés de la « Jeunesse illimitée… » !

*C'est dans le cadre d'un l'évènement inter blogueurs organisé par Habitudes Zen que j'ai rédigé cet article. Je suis très heureux que cet évènement m'ait permis de partager ces saines habitudes avec vous. Si cet article vous a plu, n'oubliez pas de voter pour lui en cliquant ici !*

ZEN !

# Les trois moyens les plus rapides et efficaces pour rester Zen jour après jour

Par **Grégory Grand** de **Virtuose de la Vie**

Il est 8H47. Ca y est, c'est officiel : vous êtes à la bourre.

Comme chaque matin d'ailleurs.

Seulement ce mardi, vous avez un rendez-vous important à 9H.

Votre trajet, vous le connaissez par cœur, vous le faites depuis 10 ans. Vous savez qu'il vous faut 32 minutes pour arriver à votre travail.

Vous êtes donc vraiment à la bourre…

Cette sensation, vous la vivez régulièrement. Comme si vous en aviez besoin.

Pourtant, vous ne l'aimez pas. Ces montées de stress et de tension là… avec votre poitrine qui se resserre et le cœur qui s'accélère… vous vous en passeriez bien.

Surtout que pour gagner du temps, vous tentez d'enfiler votre chaussure droite pendant que vous vous brossez les dents. Mais ça ne marche pas, vous perdez l'équilibre.

En plus, c'est toujours dans ces moments où il faut dénouer ces #** ! de lacets et avec la précipitation, vos mains s'énervent sur le nœud et ça marche encore moins.

Et si vous essayiez autre chose ?

De petites techniques, toutes simples, qui vous rassureraient. Qui vous feraient du bien.

Ca vous tente ?

Quelles sont vos habitudes pour être zen ?

Alors allons-y : voici trois astuces imparables pour être plus zen :

- mettez un gyrophare sur votre tête
- tatouez le Zen dans votre cerveau
- observez vos émotions, ne les habitez pas

Commençons avec la première : mettez un gyrophare sur la tête.

Pas un vrai bien sûr. Mais c'est tout comme.

Je vous montre ?

## Mettez un girophare sur la tête

Un peu surprenant comme conseil vous ne trouvez pas ?

Oui, mais c'est également très efficace.

Pourquoi ?

Car cette technique vous permet de jouer avec l'endroit où vous fixez votre attention. Or, cet aspect est fondamental pour votre Zenitude au quotidien.

Si vous conduisez une voiture par exemple, que est le meilleur point d'attention ?

Le meilleur point d'attention est la route devant soi, ou la fin du virage. Est-ce que vous vous imaginez conduire en ne fixant que la décoration intérieure de la voiture ou le pare-chocs de

la voiture qui vous précède ?

Lorsque vous êtes stressé et précipité, c'est pourtant ce que vous faites.

Vous conduisez votre véhicule intérieur (votre corps et vos pensées) en le concentrant sur un seul point, juste devant vous. Vous fixez votre attention uniquement sur la situation ou l'événement présents, causes de votre mal-être.

La technique du gyrophare vous permet alors d'élargir votre champ de conscience, ainsi que votre attention. Cela vous défocalise des pensées ou des états internes peu agréables que vous vivez.

## La technique

En imagination donc, tenez un gyrophare dans vos mains.

Faites l'expérience de son poids, de sa couleur, de sa matière et observez cette lumière qui tourne.

Fermez les yeux et placez le gyrophare de telle façon qu'il repose délicatement à l'arrière de votre tête. Devenez conscient de cette sensation.

Puis imaginez votre champ de vision s'élargissant à 360 degrés.

Ouvrez ensuite les yeux en conservant cette sensation du gyrophare sur votre tête. La lumière qui en émane tourne et balaie tout votre environnement.

Regardez droit devant vous et prenez trois grandes et profondes inspirations.

Vous avez maintenant une conscience accrue, une attention renforcée.

En même temps que vos inspirations vous recentrent, vous êtes aussi mieux connecté à votre environnement. Vous devenez plus zen.

Cette technique toute simple permet en quelques secondes à peine de focaliser votre énergie mentale à l'extérieur de vous.

Durant les premiers jours, vous placerez consciemment le gyrophare au-dessus de votre tête. Mais très rapidement, ceci deviendra un processus automatique.

Ainsi, dès que vous commencez à ressentir du stress ou de l'angoisse : quelques respirations et la technique du gyrophare.

Souvenez-vous que votre conscient n'éclaire qu'une partie de la réalité. Il fonctionne comme un projecteur que vous choisissez de déplacer sur tel ou tel point de votre vie.

Mais votre inconscient lui, est comme un soleil qui éclaire et reçoit constamment tout ce qui se passe autour.

Vous représenter un gyrophare au-dessus de la tête vous permet de vous connecter à cette partie plus vaste de vous-même.

Et vous apaise. Vous rend plus Zen.

Voici d'ailleurs une deuxième astuce pour être Zen au quotidien.

## Tatouez le Zen dans votre cerveau

Il est important de tatouer, voire même de graver le Zen dans votre cerveau. Pour qu'il le vive au quotidien.

Accordez-vous donc 3 minutes par jour, debout ou assis peu importe.

Prenez ensuite trois ou quatre bonnes et profondes inspirations, en vous concentrant sur votre bas-ventre qui se gonfle, puis se dégonfle.

Tout à l'heure, avec la technique du gyrophrane, nous nous sommes occupés de votre tête. Il est temps de revenir sur vos pieds.

## Devenez Zen grâce à vos pieds

Ces pieds, vous allez les poser bien à plat sur le sol.

L'important est que vous les sentiez solidement ancrés dans le sol.

Puis vous allez imaginer qu'ils s'enfoncent peu à peu dans le sol et surtout qu'en partent des racines.

Des racines qui vont elles aussi, plonger progressivement dans le sol.

Elles vont aller loin, très loin dans la terre, en même temps qu'elles vont s'étaler et se diffuser : d'abord sous vous puis sous la pièce dans laquelle vous êtes.

Elles s'étendent ensuite sous la rue et continuent à grandir sous tout le quartier, et peut-être même la ville entière.

Voilà… continuez à les faire grandir comme cela, jusqu'à même les faire rejoindre le centre de la terre.

De là, vos racines vont pouvoir absorber l'énergie de la terre, qui va remonter progressivement par vos racines.

Cette énergie est de la couleur qui vous inspire : blanche ou dorée par exemple, ou alors marron ou verte je ne sais pas.

Elle vous vient du centre de la terre, et toutes vos racines qui se sont étendues la font remonter maintenant vers vous, de plus en plus vite. Elle arrive tel un torrent qui se déverse lorsqu'on a ouvert les vannes qui l'empêchaient de circuler.

Elle est sous vos pieds… puis dans vos pieds… et elle continue.

Imaginez l'immense flot et le puissant débit en provenance de toutes vos racines. Faites monter ce fluide à partir de vos pieds, par vos jambes et laissez-le s'étendre à tout votre corps. Lorsqu'elle est dans votre tête, faites tournoyer plusieurs fois toute cette énergie très rapidement, de plus en plus rapidement, puis laissez-la repartir par vos bras, vos épaules, pour la diffuser dans tout votre corps.

Envoyez ce puissant flux d'ondes apaisantes dans la partie de votre corps où vous en ressentez le besoin.

Voilà. Cela vous fera du bien. Cela vous apportera de l'énergie en provenance directe de la Terre

Et lorsqu'on a plus d'énergie, on gère les choses avec plus de sagesse et de Zen. On peut plus facilement mettre en oeuvre la 3ème astuce pour être Zen au quotidien.

## Observez vos émotions, ne les habitez pas

La technique précédente du gyrophare constitue un bon moyen de prendre du recul sur vous-même.

La technique de l'énergie de la Terre vous recentre et vous nourrit.

Il devient alors plus simple d'observer ce qui se passe en vous.

Car ce qui vous empêche d'être Zen au quotidien, c'est de vous identifier complètement à ce que vous vivez : c'est d'habiter complètement vos émotions et d'être pleinement associé à tout se qui se passe en vous.

Ceci est plutôt agréable lorsque vous vivez une joie intense ou que vous vous sentez vraiment bien.

En revanche, je ne suis pas sûr que vous aimiez pleinement vous imprégner d'angoisse, de doute et de peur, je me trompe ?

Est-il bien agréable, ces matins où vous êtes en retard, de pleinement vous plonger dans votre précipitation, dans ces sentiments de précipitation ?

Pour rester Zen, il suffit donc d'apprendre à se détacher de ce qu'on vit lorsque ceci est désagréable.

Comment faire cela ?

Tout simplement en « sortant » de soi-même. En s'extirpant de la réaction primaire que l'on aurait envie d'avoir : crier, s'énerver, stresser, angoisser, …

En s'observant de l'extérieur, et en constatant combien on peut être ridicule parfois à se laisser dominer par notre cerveau émotionnel, tel un animal trivial et impulsif.

Pour cela, au moment où vous sentez que ça monte, STOP !

Et posez-vous la question : « attends, qu'est-ce que je vis là ? ; de la colère, ok. Pourquoi je vis ça ? Qu'est-ce qu'elle vient m'apprendre ? »

Car comme je l'ai montré dans un autre article, vos émotions vous apprennent constamment des choses sur vous.

Mieux les connaître vous permet de les voir venir et de les comprendre. D'être apaisé quoi… Zen disons !

Que se passerait-il pour vous si vous saviez mieux gérer vos émotions d'ailleurs ?

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen sur le thème : 3 habitudes indispensables pour être Zen au quotidien.*
*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# Mes 3 habitudes pour mincir en restant zen

Par **Geoffrey MILLE** de **Perdre du ventre**

Pour beaucoup, perdre quelques kilos est un vrai calvaire…

**Perdre du poids** est souvent synonyme de régime, restriction, difficulté, culpabilité, mal-être, échec, et j'en passe.

Pourtant il existe plusieurs astuces qui peuvent transformer votre diète en un moment de paix intérieur et de réussite personnelle. Vous pouvez vous sentir bien tandis que vous accomplissez votre **objectif minceur**.

Je vous dévoile dans cet article les 3 habitudes qui me permettent de rester zen lorsque je sculpte mon corps

Les périodes ou je décide de perdre un peu de graisse sont pour moi de véritables moment de plaisir, et j'espère que mon aide vous aidera à en faire autant.

## Le meilleur régime pour perdre du poids

Les médias nous ont rentré dans la tête que pour perdre du poids, il fallait impérativement se mettre au régime, en d'autres mots, se priver et souffrir physiquement et psychologiquement de la faim.

Pas très zen tout ça…

En effet, quand on s'intéresse un peu au sujet, on découvre vite les méfaits cachés des régimes:

- mauvaise humeur
- stress
- problèmes de transit
- faim
- irritabilité
- effet yoyo
- mauvaise haleine

Mais se mettre au régime, c'est priver son corps des apports **nécessaires à son bon fonctionnement**.

Les régimes peuvent donc entraîner des troubles bien **plus graves** comme :

- Dépression
- Carence en vitamines ou en acides gras essentiels
- Perte de masse musculaire
- Stérilité
- Problèmes cardiaques
- etc …

Comme je ne cesse de le répéter sur mon blog, **le meilleur régime**, c'est pas de régime du tout !

La solution, c'est donc de réorganiser la façon dont vous mangez pour pouvoir vous régaler à tous les repas, avec des aliments qui vous plaisent, et des plats qui vous permettent de vous sentir bien tout en perdant du poids, sans vous en rendre compte.

Oui, c'est vraiment possible !

Voici mon astuce pour **perdre du poids naturellement**, en respectant mon corps, tout en restant zen.

## Le régime paléo-moderne : comment s'inspirer des hommes préhistoriques pour perdre du poids

Vous connaissez peut-être **le régime paléolithique**.

Ce n'est pas un régime restrictif comme ceux dont j'ai parlé, mais plutôt une façon de s'alimenter qui permet de revenir à une alimentation plus adaptée à notre corps.

En effet, comme vous pouvez le lire dans mon article sur le régime paléolithique, durant des

millions d'années, nos ancêtres se sont nourris avec ce qu'ils trouvaient dans la nature.

Nos changements d'habitudes alimentaires, qui sont malheureusement responsables des pathologies modernes et de l'obésité, sont très récents. Ils datent de quelques milliers d'années, ce qui est ridicule par rapport aux millions d'années d'habitudes alimentaires qui ont construit petit à petit le corps de l'Homme que nous sommes aujourd'hui.

Ainsi, notre corps est encore adapté à l'alimentation de nos ancêtres.

Nous devrions nous alimenter de la même façon que le faisaient les hommes des cavernes, c'est à dire avec un régime de type **chasseur-pêcheur-cueilleur**.

Tous les produits industriels dont l'étiquette n'est lisible que par un chimiste confirmé doivent être éliminés.

Le régime paléo n'est pas un régime privatif, c'est plutôt une façon de s'alimenter qui respecte parfaitement notre physiologie.

De plus, on y mange à sa faim **sans jamais se priver**.

Ce style d'alimentation ne sert pas qu'à perdre du poids, c'est **la meilleure alimentation possible** pour être en bonne santé.

## Mais qu'est ce que le régime paléo-moderne ?

C'est le nom que j'ai donné à mon propre régime alimentaire.

Manger exclusivement paléo est difficile, car nous sommes aujourd'hui confrontés à des problèmes que ne connaissaient pas nos ancêtres.

En voici quelques-uns :

## Les habitudes sociales

Ce n'est pas toujours facile de manger paléo lorsqu'on est avec des amis qui ne connaissent pas ce style d'alimentation. Le même problème se pose lorsque l'on n'est pas seul à faire la cuisine, que l'on mange chez des amis, ou au restaurant.

## Les habitudes économiques

Les hommes des cavernes n'avaient qu'à se servir aux branches des nombreux arbres fruitiers, ou à pêcher et chasser, pour trouver leur nourriture. Je ne dirais pas qu'elle était gratuite car

ils l'a payaient quelques fois au prix de leur vie, mais c'est encore une différence à prendre en compte.

Manger bio, manger sain, manger des produits de qualité, c'est aujourd'hui bien plus difficile qu'il y a quelques millions d'années.

En effet, mis à part les prix des aliments sains et biologiques qui sont plus élevés, il faut aussi trouver une ferme ou aller chercher des œufs sains, un producteur de baies et fruits biologiques, et un producteur de viande saine (venant d'animaux nourris à l'herbe, pas aux antibiotiques).

Tandis que nos ancêtres passaient leur temps à chercher de la nourriture, nous avons aujourd'hui d'autres activités et vous n'avez peut être pas le temps de cuisiner longuement pour tous vos repas.

## Se faire plaisir

Enfin, l'alimentation moderne nous offre tellement de nouveaux produits délicieux et de recettes savoureuses qu'il serait à mon avis dommage de s'en priver juste pour pouvoir se venter d'être un « pur paléo ».

Ainsi, mon régime paléo-moderne, c'est privilégier une alimentation de type paléolithique, mais en acceptant de manger un repas « moderne » de temps en temps.

Évidement, dans ces repas modernes, il faudra rester au maximum éloigné des produits industriels bourrés d'additifs chimiques et vous allez quand même privilégier une alimentation saine et équilibrée.

Cependant, vous pourrez vous faire plaisir avec des plats composés d'aliments interdits dans le régime paléo mais qui sont tout de même bons pour la santé et dont vous êtes sûrement fans.

(Rendez-vous sur mon article détaillé sur le régime paléolithique pour en savoir plus à ce propos : Le régime paléo : chassez la graisse et vivez mieux)

En mélangeant des plats paléo, avec des plats modernes, vous êtes sûr de garder un métabolisme qui brûle constamment la graisse, mais sans jamais avoir faim. Tout en vous régalant à chaque repas

Vous pouvez par exemple remplacer uniquement vos petit-déjeuner par du paléo, ou uniquement vos diners, ça marche aussi !

Ce style alimentaire associé à une activité physique fait des miracles.

# Réappropriez-vous votre corps

## Bougez

Pour **rester zen pendant votre perte de poids**, rien de tel que de vraiment rentrer en relation avec vous-même.

Pour cela, j'utilise régulièrement **le sport** et **la méditation**.

Le sport a le pouvoir de vous faire maigrir, mais aussi de vous faire ressentir votre corps.

Lorsque vous aurez pris l'habitude d'en faire régulièrement, vous ne pourrez plus vous en passer.

En ressentant votre corps de l'intérieur, vous prenez conscience que ce n'est pas qu'un simple véhicule, mais que celui-ci fait partie intégrante de vous et que vous avez la responsabilité d'en prendre le plus grand soin.

Lorsque vous faites attention à lui, il vous en remercie et **vous vous sentez bien** à tout point de vue.

SI vous êtes sédentaire, avec beaucoup de poids à perdre, vous devez commencer tout doucement pour ne pas choquer votre corps et pour ne pas perdre toute motivation dès la première séance.

Vous allez évoluer tout doucement vers un planning qui vous conviendra.

Que vous vouliez maigrir ou conserver un corps en bonne santé, le sport est indispensable et vous vous en rendrez vite compte.

On parle souvent des bienfaits physiques du sport, qui permet de brûler les calories et vous aider à maigrir, mais on oublie souvent de parler du principal d'après moi : vous reconnecter à votre corps. C'est en étant à l'écoute de vos sensations que vous réussirez à maigrir sans difficulté.

## Méditez

Prenez chaque jour au moins 15 minutes pour vous retrouver seul avec vous même.

Soyez à l'écoute. Respirez profondément. Inondez chaque partie de votre corps de conscience, apprenez à écouter vos sensations. Cela s'appelle **la présence** et vous devriez être connecté à cet état tout au long de votre journée.

En vous connectant à votre être, vous évacuez toutes les tensions, et vous vous sentez vraiment vivant.

Si rester 15 minutes sans rien faire vous fait peur, voici d'autres activités qui me permettent de me retrouver régulièrement avec moi-même :

## Les étirements

Un jour sur deux, je prends au moins 45 minutes pour étirer tout mon corps. Cela permet d'entretenir la souplesse, mais également de faire baisser votre tonus musculaire et votre pression artérielle. En portant toute votre attention sur votre corps, cela vous rend présent.

Essayez, vous vous sentirez si bien après une séance entière d'étirements que vous ne pourrez plus vous passer de ce moment.

Si vous avez du mal à vous endormir, faites cette séance le soir avant de vous coucher et je vous garantie que vous dormirez bien.

## La cuisine

Si vous prenez le temps d'apprécier chaque chose que vous faites, en vous concentrant sur toutes les sensations que vous éprouvez en cuisinant, c'est une bonne manière de profiter des bienfaits de la méditation en restant pleinement conscient du moment présent.

Profitez-en pour découvrir la cuisine de nouveaux ingrédients en vous intéressant aux différentes recettes du régime paléo par exemple.

## Dégustez vos repas

Lorsque vous mangez, ne faites que manger.

Si vous avez des problèmes de poids, ce conseil vous aidera beaucoup.

Prenez le temps de déguster vos repas, utilisez vos 5 sens pour profiter pleinement de chaque bouchées. N'allumez pas la télévision en mangeant, profitez de ce moment si précieux.

En mangeant moins vite, et en faisant plus attention à ce que vous mangez, vous mangez moins car la satiété arrive plus vite qu'en étant obnubilé par la télévision, et vous digérez mieux vos aliments. Ce qui permet de mieux les assimiler.

## Pour rester zen, prenez votre temps

Si vous appliquez mes conseils pendant votre **perte de poids**, vous prendrez plaisir à retrouver votre corps et à en prendre soin.

Profitez de chaque instants et prenez aussi votre temps pour changer vos habitudes.

Si le **régime paléo** vous tente, commencez par manger un plat de ce type une fois de temps en temps, puis vous finirez peut-être par ne vouloir manger que des aliments de ce type en voyant les effets qu'à ce régime alimentaire sur vous.

Ne reprenez pas le sport trop brutalement. Si vous sortez faire une marche ou un footing, faites moins d'effort que ce que vous êtes capable de faire. Les premières séances doivent être faciles !

En commençant doucement, vous irez plus loin, plus facilement, et surtout durablement.

Dans tous les domaines, c'est souvent la constance de l'action qui fait la différence entre ceux qui échouent et ceux qui réussissent.

Si vous voulez perdre du poids, agissez petit à petit, et profitez de chaque instant. Car il n'y a pas de chemin qui mène au bonheur. Le bonheur est sur le chemin.

*Cet article participe à l'évènement "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" qui est organisé par* Habitudes Zen. *Si vous avez aimé ce billet, cliquez sur ce lien :* j'ai aimé cet article *!*

Merci Vous pouvez aussi laisser un commentaire ci-dessous avec vos remarques ou questions.

# 3 habitudes indispensables pour vivre sereinement un changement de vie !

Par **Delphine Millour** de **Psychologie de la réussite**

Dans ma vie, j'ai fait un choix difficile, un choix impliquant de grands changements. A 29 ans, J'ai choisi de quitter une situation professionnelle confortable de chef de projet informatique dans une grande banque, pour retourner sur les bancs de la fac et apprendre le métier de coach !

Si vous avez déjà été confronté à ce type de situation dans votre vie, vous savez comme moi qu'elle apporte son lot de stress et d'incertitude. Une ribambelle de questions s'entrechoquent dans votre tête : Vais-je réussir à trouver ma place dans cette nouvelle profession ? Vais-je pouvoir en vivre ? De quoi demain sera-t-il fait ?

Quand on occupe une position de salarié, on n'est pas souvent confronté professionnellement à ces questions. Quand on est à son compte, ces questions reviennent périodiquement. Pourtant, je ne vis absolument pas dans le stress. Je suis au contraire enthousiaste et détendue même si je ne sais pas toujours ce que me réservent les semaines à venir !

Cependant, Je n'ai pas toujours été dans l'état d'esprit que j'ai aujourd'hui et qui me permet de rester zen. Il n'est pas arrivé tout seul non plus. J'ai lu des livres, assisté à des stages et vécu des expériences. Petit à petit, je me suis rendue compte que j'avais transformé plusieurs choses dans ma vie et notamment, je suis beaucoup plus zen. Pourtant il y a des moments où mon côté détendu pourrait passer pour de l'inconscience. Il n'en est rien. J'ai toujours une carte dans ma manche pour faire face à l'imprévu ! Laissez-moi vous révéler mes petits secrets pour rester zen au quotidien.

**La première habitude**, je l'ai développée il y a fort longtemps. Je portais encore des jupes-culottes quand j'ai compris que, si je voulais financer mes projets (acheter un radio cassette par exemple), il me fallait un peu d'argent de côté ! Alors j'ai développé la bonne habitude de toujours mettre quelque chose de côté, quelles que soient les sommes que je gagne. Pourquoi ? Quel rapport avec la « zénitude » ? Il y a deux raisons majeures pour moi : préserver ma liberté et ma sécurité.

En effet, si **je mets de l'argent de côté régulièrement**, c'est pour avoir **un coussin de sécurité** ! C'est d'autant plus pertinent maintenant que je suis à mon compte et que je n'ai pas de revenus fixes. Pour être à l'aise, je m'assure d'avoir en permanence un an de côté, c'est à dire de quoi régler mon loyer et mes charges pendant une année entière sans revenus !

Rester libre dans ma vie professionnelle est également très important pour moi. Libre de mes choix, de mes orientations, de mes partenariats. J'ai donc une autre cagnotte qui me permet de financer mes formations, mes projets.

C’est grâce à cette bonne habitude que j’ai pu changer de vie, passer de salariée à freelance de façon assez sereine.

Cette période de transition de vie a été très riche pour moi. J’ai plongé avec délice dans l’univers du développement personnel et j’ai découvert des choses simples qui font toute la différence.

**La plus simple des habitudes** que j’ai adopté pour rester zen et qui me suis encore au jour le jour, c’est de **faire attention aux mots que j’utilise**. En effet, les mots que nous employons ont un impact direct sur notre état d’être. Je l’ai découvert à l’époque où j’étais sujette aux crises d’angoisses. C’était au moment où je voulais changer de vie mais je ne savais pas comment m’y prendre. Je me sentais prise au piège des choix fait dans le passé et je ne savais pas comment changer la situation. Je subissais donc mon quotidien. C’était une situation très inconfortable que je devais continuer de supporter le temps de trouver autre chose. Je me suis donc intéressée à la gestion du stress, pour rendre mon quotidien plus supportable, et j’ai découvert, entre autre,  le pouvoir des mots !

Faites simplement l’exercice de répéter en boucle des mots chargés négativement : « j’ai peur, j’angoisse, je ne suis pas capable, je suis faible, stressé, pas intéressant … » Allez-y !

Alors, comment vous sentez-vous ? Qu’avez-vous ressenti en disant ces mots ? Quelles ont été les sensations corporelles qui accompagnaient ces mots ? La gorge se serre, l’estomac se noue. A la simple prononciation de ces mots, on ressent leur effet alors même que l’on est chez soi dans son canapé, sans aucune raison de se sentir mal.

Maintenant, faites la même chose avec des mots chargés positivement : « je suis zen, tranquille, détendu, joyeux, brillant, aimable … »

Alors ? C’est beaucoup mieux non ? Vous sentez de la chaleur, de l’ouverture, de la joie, de la sérénité ? Cela montre bien que les mots ont un impact ! Sachant cela on ne peut plus les utiliser de la même manière. Ils deviennent des outils, des alliés. Alors la prochaine fois que vous êtes coincé dans le métro : dites plutôt « je suis bien, je suis au chaud, les gens autour de moi ont l’air charmant » plutôt que « Oh non, pas encore ! Combien de temps ça va durer, je vais être en retard, j’espère que je ne vais pas faire de malaise ».

**La troisième habitude** que j’ai développée pour rester zen au quotidien c’est de **me concentrer sur ce que je veux, plutôt que sur ce que je ne veux pas** ! Il y a quelques années, quand on me demandait ce que je voulais, je ne savais pas répondre. Je disais : « Je sais ce que je ne veux pas, c’est déjà ça non ? » Et bien j’ai découvert que non ! Savoir ce que l’on ne veut pas, nous aide tout juste à l’éviter mais pas à nous diriger dans la bonne direction d’un pas décidé. Cela nous met dans une situation d’évitement plutôt que d’action. Et passer son temps à se demander « comment éviter de … » n’aide pas à rester zen ! Prendre les rennes, garder le cap, avoir une vision qui nous guide, permet de trouver les ressources pour surmonter les obstacles. Ce qui était vécu comme du stress devient une occasion de se challenger ! L’énergie n’est plus du tout la même.

Tant que je savais que je ne voulais plus travailler dans la banque mais que je ne savais pas ce que je voulais faire, j'angoissais ! Puis j'ai retroussé mes manches. J'ai fait un bilan de compétences, un stage de développement personnel, des recherches sur les métiers qui pouvaient m'intéresser et les formations permettant d'y accéder. J'ai pris les choses en main et l'angoisse s'est envolée !

Aujourd'hui j'ai gardé l'habitude d'avoir un coup d'avance, une vision à suivre. Je ne parle plus jamais (ou je me reprends si cela arrive) de ce que je ne veux pas. Je me focalise sur ce que je veux et je fais un premier pas dans cette direction !

J'espère que mes trois habitudes – **avoir un coussin de sécurité, faire attention à ce que je dis et me focaliser sur ce que je veux** – vous seront aussi utiles qu'à moi dans votre quête de la zen-attitude.

*Ce billet participe à l'évènement inter-blogueurs "3 astuces pour être zen au quotidien" organisé par Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si vous avez apprécié cet article, vous êtes libre de cliquer sur ce lien : je vote pour cet article !*

Delphine

# Mes 3 conseils pour scanner Zen et Heureux en toutes circonstances !

Par **Isabelle** de **Ma Vie de Scanneuse**

Aujourd'hui, je vais vous prodiguer mes 3 conseils incontournables pour faire de vous de véritables scanners Zen et Heureux. Pour ceux qui ne me connaissent pas encore, je suis moi même une scanneuse et j'ai découvert ma scannitude grâce à un blog http://www.revolutionpersonnelle.com/ qui y avait consacré un article passionnant. En faisant des recherches complémentaires, j'ai commencé à m'informer plus en profondeur et je suis tombée sur les vidéos et livres de *Barbara Sher*, une américaine, scanneuse de son état qui a ouvert la voie à nous autres les « mal compris ». Je vous recommande la lecture d'un de ses ouvrages « **Refuse to choose** » malheureusement pour les francophones il est en anglais et je ne sais pas s'il a déjà été traduit**.**

## Ma-vie-de-scanneuse le blog c'est qui ? C'est quoi ? Ôde à la vie !

Une scanneuse en mal de sens qui a décidé de prendre le taureau par les cornes pour enfin réaliser sa vie de scanneuse et ne plus essayer de s'adapter à un modèle pré-formaté qui ne lui convenait pas.

### *JE SCANNE – TU SCANNES – IL/ELLE SCANNE – NOUS SCANNONS – VOUS SCANNEZ – ILS SCANNENT*

Si vous voulez en savoir plus sur la Scan Attitude, je vous invite chaleureusement à parcourir mon blog plus en détail car il y est entièrement consacré. Vous pouvez également souscrire gratuitement à ma newsletter pour être régulièrement tenu informé de mes derniers articles sur le sujet et recevoir quelques bonus réservés à mes abonnés. Ainsi vous serez mieux à même

de saisir la psychologie du scanner si vous en êtes un vous même ou si vous en côtoyez au quotidien. J' y partage aussi mes techniques, conseils, astuces pour faire face aux difficultés que les scanners rencontrent habituellement sur leur parcours. Enfin, je prends appui sur ma vie personnelle de scanneuse pour partager avec vous sur tous les sujets qui me passionnent mais aussi mes aspirations, mes découvertes, mes difficultés, mes solutions, mes expériences, mes réalisations, mes réussites. Je développe aussi en parallèle une activité de coaching en ligne.

Mais avant cela, cet article vous donnera déjà une perspective intéressante sur ce que je pense, je fais, je propose et puisque c'est le thème de l'article ***3 conseils pour rester un scanner Zen et Heureux en toutes circonstances***.

## Le début de l'aventure car toute expérience doit bien commencer quelque part.

Mon voyage a commencé il y a plusieurs mois, le jour où un matin je me suis levée Amoureuse, amoureuse de la VIE. Je vous invite donc à voyager en ma compagnie et me laisser vous accompagner vers votre réalisation personnelle, votre essence pour vous faire renaître à vous même et vous permettre de vous épanouir pleinement, briller de votre présence bienveillante et enfin trouver votre place. N'est ce pas très ambitieux ? Oui je le confesse, c'est un voeu pieux qui est très ambitieux et pour lequel il faut savoir se donner les moyens, mais l'effort en vaut largement la peine croyez-moi et tout cela est à votre portée, dans cette vie, pas besoin de réincarnation(s) inutile(s).

## La clé du bonheur est sur le chemin.

Dites vous une chose, il n'est jamais trop tard pour se mettre au travail, souvent on se fait une montagne de choses qui au final ne sont pas si terribles. Avant de vouloir franchir la montagne d'un coup d'un seul, ayez la sagesse et l'humilité d'avancer pas à pas et vous verrez qu'aucune montagne n'est réellement infranchissable ! A chaque jour suffit sa peine, l'important est de se mettre en route et peu importe la destination finale car vous êtes déjà sur le chemin.

Je suis moi-même déjà passée par nombre d' épreuves et mon expérience me permet au jour d'aujourd'hui de pouvoir prétendre vous apporter les conseils avisés dont vous avez besoin pour évoluer de façons optimum. Même si comme vous peut-être, je suis moi même sur le chemin, mon parcours m'a conduit suffisamment loin pour pouvoir vous faire bénéficier de mon expertise et vous donner tous les outils et l'inspiration nécessaire pour vous aussi vous mettre en route et/ou continuer la route si vous êtes essoufflé. Et croyez-moi, bénéficier de l'expérience d'un Maître dans son domaine est une chance et une opportunité inestimable pour grandir, aller droit au but, reprendre des forces et des énergies positives ! Si j'avais eu la chance d'en rencontrer un ou une qui me suive et m'accompagne dans ma quête vers moi même je n'aurais pas hésité car j'aurais certainement évité bien des écueils mais je ne regrette rien car la rétribution est largement à la hauteur des efforts fournis.

## La vie pour seul maître

La Vie en a voulu ainsi autrement, elle a donc choisi d'être ma seule et unique Maîtresse, mon Inspiration, mon Guide de tous les instants et malgré les mauvais traitements parfois pour me faire ouvrir les yeux, les punitions infligées pour ne pas avoir appris la leçon convenablement. La Vie m'a fait comprendre qu'elle était une maîtresse exigeante et que devenir un disciple de la Vie est une épreuve en elle-même car elle opère une sélection féroce pour ne garder que ses meilleurs éléments. Elle m'a insufflé son savoir, m'a distillé ses connaissances par de nombreuses et multiples mises à l'épreuve mais ce que j'en ai retiré n'a pas de prix et renferme une valeur inestimable sur le parcours initiatique. Les chemins de la connaissance sont donc les dernières routes qui nous restent à découvrir et parcourir pour atteindre le Royaume de la Plénitude Eternelle et croyez-le ou non ce Royaume existe bel et bien. La vie m'a ainsi permis d'entrevoir ce royaume et m'invite à vous convier à votre tour à parcourir le chemin pour en entrevoir les merveilles. Un Royaume pour exister a besoin d'un Roi mais aussi de Sujets. Une partie de mon travail consiste donc à vous conduire vers ce Royaume et vous montrer la voix pour cheminer ensemble vers le monde de demain.

## Brièvement, qu'est ce qu'un scanner ?

Un scanner est une personne qui a de multiples centres d'intérêts et souvent un champ de compétences très large. C'est une sorte de généraliste en somme mais doté de grandes capacités créatives et qui ont besoin de pouvoir s'exprimer. Un scanner est doté d'une curiosité presque insatiable du monde qui l'entoure et une soif de nouveauté presque intarissable. On retrouve des scanners mal identifiés dans divers classifications psycho comportementales erronées, en voici quelques exemples mais la liste n'est pas exhaustive : surdoué, maniaco-dépressif, dépressif, schizophrène, hyperactif…

Un scanner est avant tout une personne qui fonctionne principalement sur son cerveau droit c'est à dire qui fait marcher l'hémisphère droit de son cerveau en priorité. Dans notre société actuelle, la priorité est donnée au cerveau gauche mais les choses sont en train de s'inverser progressivement. Nous possédons donc tous deux hémisphères cérébraux qui interagissent constamment mais qui présentent chacune des fonctions spécifiques. L'hémisphère gauche décompose les problèmes, discrimine et analyse. L'hémisphère droit s'intéresse à l'ensemble, compose et innove. L'idéal est de favoriser la communication entre ses deux hémisphères. Sachez que l'avenir est à la nouveauté et à l'innovation donc les scanners ont un bel avenir devant eux pour peu qu'ils apprennent à dompter leur cerveau droit. L'idéal étant encore de pouvoir naviguer entre les deux hémisphères du cerveau en fonction des besoins. Voici un tableau synthétique vous présentant le phénomène :

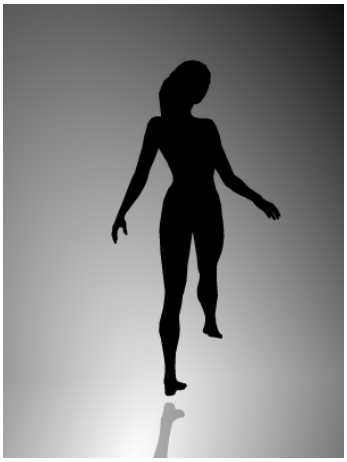
Cerveau droit vs Cerveau gauche

| **cerveau gauche** | **cerveau droit** |
|---|---|
| logique | sentiment |

| | |
|---|---|
| orienté sur le détail | orienté « grande image» |
| basé sur les faits | basé sur l'imagination |
| mots et langage | symboles et images |
| présent et passé | présent et futur |
| math et science | philosophie et religion |
| peut comprendre | peut interpréter |
| connaissance | croyance |
| perception de motifs, d'ordre | perception spatiale |
| connaît le nom des objets | connaît la fonction des objets |
| basé sur la réalité | basé sur la fiction |
| élabore des stratégies | présente des possibilités |
| pratique | impétueux |
| sûr, sécurisé | risqué |

## Et vous ? Vous êtes plutôt cerveau droit ou gauche ?

Voyez-vous la danseuse tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou bien dans le sens inverse des aiguilles d'une montre?



Test cerveau droit – cerveau gauche

Si elle tourne dans le sens des aiguilles d'une montre alors vous utilisait plus la partie droite de votre cerveau. Dans le cas contraire il s'agit de la partie gauche. La plupart d'entre nous voit la danseuse tourner dans le sens anti-horaire, cependant vous pouvez essayer de vous concentrer et de faire changer le sens de rotation. Essayez donc pour voir.

Passons donc aux choses sérieuses, maintenant que vous savez que vous êtes un scanner ou tout simplement un cerveau droit perdu dans un monde de cerveau gauche, vous vous demandez certainement comment survivre tout en restant zen et heureux et ce malgré les circonstances extérieures ? Alors voici mes conseils…

# 3 conseils incontournables pour scanner zen et heureux…

## 1- Prendre les choses dans l'ordre et avancer pas à pas

Le monde ne s'est pas fait en un jour, vous non plus.

### La boulimie paralysante

Un des obstacles que l'on retrouve chez nombre de scanners et qui est source d'un stress inutile voir préjudiciable c'est le fait d'être confronté à un dilemme existentiel qui ressemblerait à ça dans les termes : » ***je ne ferai rien si je ne peux pas tout faire en même temps*** « .

Nombre de scanners pensent à tort consciemment ou pas (et j'en suis moi même passée par là), qu'il est inutile d'entamer quoique ce soit si de toute façons l'on est obligé de choisir parmi toutes les passions ou centres d'intérêt que l' on cultive. Alors on ne choisit pas mais l'on n'agit pas pour autant ce qui revient à appliquer une logique de l'absurde. Je ne peux pas tout faire en même temps cela me force à faire un choix mais je m'y refuse car je ne veux pas choisir et j'entretiens ainsi l'illusion de pouvoir tout faire à ma guise. La réalité c'est que mes projets n'avancent pas et que je passe davantage de temps à rêver ma vie qu'à vivre mes rêves. Le processus d'évolution est réprimé, entamant sérieusement notre capital bonheur et bloquant notre épanouissement.

On accumule du stress et de la frustration car de toute façon à ne rien mettre en route on n'améliore pas sa situation et pour donner une image : on devient comme une sorte d'affamé dans un magasin de bonbons. Tout est tellement appétissant que l'on veut tout essayer mais malheureusement notre estomac ne peut pas tout goûter alors on doit choisir mais comme l'on refuse de choisir, on continue à contempler tous ces bonbons si appétissants sans pouvoir faire de choix, cultivant l'illusion de tous les manger à la fois et l'on se laisse dépérir car une illusion ne nourrit pas. En revanche si l'on prenait les choses sous un autre angle, l'on pourrait se dire qu'aujourd'hui, on goûterait bien les bonbons rouges et demain les bonbons bleus. Ainsi, l'on aurait tout goûté sans se rendre malade en faisant les choses progressivement. En faisant les choses pas à pas, le plus important est de faire le premier pas pour ne pas rester sur le banc de touche, ensuite la machine est lancée.

## La question du choix, trouver sa place.

Maintenant que vous êtes conscient de l'importance de passer à l'action, il va quand même falloir savoir par quoi commencer et pour cela je vous donne un autre petit truc très utile. D'abord on commence par savoir ce que l'on ne veut pas avant de découvrir ce que l'on veut. Donc, supposons que vous avez déjà franchi ces étapes et que vous en êtes au stade où vous savez ce que vous voulez faire, vivre, découvrir, connaître, comprendre, apprendre. Le jeu est ici de vous donner un espace pour mettre sur papier au moins toutes vos aspirations passées, présentes, futures mais surtout futures car il s'agit de vous aider à passer à l'action pour diminuer ce sentiment de stress qui vous bloque et vous empêche d'être épanoui et tout simplement heureux.

« L***e temps passe et passe vite et j'ai le sentiment de passer à côté de ma vie, de perdre ma vie à la gagner.*** » Quel sentiment affreux, n'est ce pas ?

Mais maintenant c'est fini car vous connaissez l'origine du problème et je vous offre toutes les techniques, les outils pour y voir claire et vous accompagner sur votre cheminement tout en vous donnant la possibilité de partager mes découvertes. Bien que tous les chemins mènent à Rome, ce qu'il y a de passionnant et de très excitant là dedans c'est que chacun a sa propre route et qu'aucune ne se ressemble ce qui fait de chacun de nous des êtres uniques.

Voici donc ma technique qui est de consacrer un cahier à votre scannitude. Un cahier qui va vous accompagner partout et sur lequel vous noterez toutes les choses qui vous passent par le tête pour en garder une trace. Notez bien toutes vos aspirations, vos rêves à court, moyen et long terme. Ne pensez pas trop grand, trop loin, trop général, essayez de détailler un maximum… même si devenir millionnaire ou faire le tour du monde pendant 5 ans font parti des expériences que vous souhaitez vivre. Etre millionnaire c'est bien mais ce n'est pas une fin en soi selon moi. Que feriez vous avec tout cet argent si vous aviez une baguette magique vous permettant de créditer votre compte en banque de la somme désirée. Réfléchissez plutôt à la réponse à cette dernière question. La liste pourrait donc s'intituler : « ***Tout ce que je dois absolument faire avant de mourir*** « . Le but étant de déterminer à quoi vous allez apprécier de passer votre temps. Voici un exemple :

1. Apprendre à faire des gâteaux au chocolat. => je cuisine et je partage.
2. Voir mes cousins suédois. => je voyage et je vois la famille.
3. S'inscrire à un cours de théâtre. => je veux m'extérioriser, me défouler.
4. Avoir un chien. => j'ai de la compagnie car je me sens seul(e).

5. Monter un business de vente de produit d'entretien écologique => je veux être mon propre boss.
6. Aller au travail en vélo => j'ai besoin d'avoir une activité physique mais ne peux pas aller dans une salle de sport.
7. Maigrir => Je veux rentrer dans mes vieux vêtements devenus trop petits.
8. Arrêter de fumer => je veux faire des économies.
9. Jouer au badminton => je veux rencontrer de nouvelles personnes et me distraire.
10. Faire le tours du monde => je veux aller à la rencontre du monde et de sa variété.

Essayez d'être le plus précis, concret possible dans vos souhaits. Ayez déjà en tête le plan d'action correspondant à votre désir serait l'idéal c'est ce que j'ai essayé de vous montrer dans les exemples listés ci-dessus. La liste peut-être aussi longue et riche que vos souhaits, désirs sont divers et variés. Prenez votre temps pour la compléter au fur et à mesure que vous viennent ou reviennent vos aspirations. Vous pouvez aussi faire l'exercice avec ce que vous ne voulez absolument pas faire si par exemple vous n'arrivez pas encore à bien cibler vos multiples intérêts. Ne vous censurez pas surtout et ne vous préoccupez pas de savoir comment les réaliser ou si c'est même possible, laissez-les juste exister sur papier dans un premier temps.

Ensuite laissez reposer et reprenez votre liste de souhaits et vous verrez apparaître très clairement les choses qui sont réellement importantes pour vous, celles qui vous motivent au delà des mots et qui vont vous pousser à l'action. C' est donc ces envies sur lesquelles vous allez réellement travailler et passer du temps. Pour le reste, la grande majorité n'aura tout simplement pas besoin d'exister plus loin que sur votre bout de papier. Voilà déjà une grosse partie du travail de fait, j'ai coutume de croire que lorsqu'on à identifier son mal on a déjà accès à 60% de la guérison, c'est dire. Maintenant que vous êtes convaincu qu'il est absolument nécessaire de passer à l'action et que vous avez ciblé de manière précise vos aspirations, nous allons voir la méthode pour passer à l'action et optimiser son temps. Vous verrez, s'organiser cela s'apprend et il y a de multiples techniques pour vous y aider.

# 2- J'organise mon temps et je bannis la procrastination.

Le temps est une vue de l'esprit.

Un autre obstacle que bon nombre de personnes et de scanner entre autres rencontrent c'est le fameux problème de la gestion du temps ! Croyez-le ou non mais du temps on en trouve toujours, peut-être pas autant que ce que l'on voudrait mais il y a toujours des solutions face à cette excuse toujours mise en avant : « j'ai pas le temps » ou « je suis débordée ». Le tout est de comprendre ce que cache cette incapacité à gérer son temps de manière adéquate.

## Mes outils

Pour éviter d'être débordé, donc de paniquer ou de stresser il faut apprendre à s'organiser et d'un coup d'un seul, une fois le temps apprivoisé, on devient beaucoup plus Zen comme par magie. Mais vous allez me dire : domptez le temps ? Pas si simple. Et vous auriez tout à fait raison.La chose est effectivement ardue sans l'utilisation de quelques outils indispensables.

D'abord, il va falloir vous munir d'un agenda et/ou d'un calendrier si ce n'est pas déjà fait.

L'agenda va vous aider à ne pas procrastiner. Quand on n'aime pas faire quelque chose généralement on le reporte sans cesse mais cela peut poser problème dans certaines circonstances, être source de stress négatif et vous empêcher d'avancer convenablement. Force est de constater que plus on reporte la réalisation de nos tâches ou corvées plus on devient anxieux, nerveux. On n'a pas le sentiment du devoir accompli et un stress permanent reste logé dans notre inconscient, un conflit émotionnel s'installe entre ce que l'on doit et ce que l'on désire faire. Ce conflit va être générateur de stress, d'anxiété donc pour s'en débarrasser et éviter un autre stress inutile, il vaut mieux prendre l'habitude de marquer toutes ces petites choses indispensables qui doivent être faites au quotidien dans votre agenda.

Ainsi libéré, votre esprit peut se consacrer pleinement à autre chose sans être parasité ou préoccupé. Gardez cette phrase en tête comme une sorte de mantra « ***Après l'effort le réconfort*** » mais pas l'inverse. Je me souviens d'un jour où mon père m'avait fait cette réflexion très belle et en apparence contradictoire : « ***la liberté c'est savoir choisir ses contraintes »***. Je vous laisse donc méditer sur la portée de cette phrase et ce qu'elle implique pour vous.

Le calendrier quand à lui aura une autre fonction, il vous permettra de vous projeter dans le

temps pour vos diverses activités. Vous pouvez ainsi baliser les 6 prochaines années de votre vie même si d'ici là nombre de changements peut survenir, ce n'est pas grave. A l'instant où vous avez fait cette planification elle vous a aidé à y voir plus claire pour organiser votre travail et ne pas vous sentir submerger par la tâche et le nombre de choses que vous souhaitez mettre en place. A partir de ce calendrier qui va être la matérialisation de votre projection dans le temps, vous allez pouvoir y établir la meilleure stratégie d'action, celle qui vous donnera la plus grande satisfaction en un minimum de temps, d'effort et de contrainte. C'est une bonne idée non ? Personnellement si quelqu'un venait me voir avec un tel programme je l'achèterais immédiatement.

Voici les deux outils indispensables pour établir votre structure et votre canevas de travail. Sans structure, nous sommes tous désorientés, nous ne savons pas où nous en sommes. Apprendre à établir ses priorités, projeter ses projets dans le temps dans un ordre cohérent et réaliste et vous serez de moins en moins confus. Faire le premier pas deviendra de plus en plus facile. Vous apprendrez à commencer et terminer un projet quand celui-ci ne vous apportera plus satisfaction. Passer à l'action c'est donc tout simplement apprendre à s'organiser : organiser ses priorités, dompter le temps et maitriser quelques outils simples.

## Oui mais, non peut-être ! Je suis toujours débordé.

Il peut encore malgré tout subsister quelques objections du type : « C'est bien beau tout ça mais une fois que j'ai fait toutes mes corvées, mes devoirs et assumer toutes mes responsabilités, je n'ai pas une minute à moi ». Rassurez-vous, j'ai aussi une technique pour les débordés chroniques.

Normalement, une journée est amplement suffisante pour trouver quelques minutes voir quelques heures mal exploitées et à réorienter en faveur de votre épanouissement et la réalisation de vos désirs. Cas pratique, avec votre trajet domicile/travail. Que vous alliez au travail en transport en commun ou en voiture, il permet souvent de vous dégager un temps précieux à porter au compte de votre seul profit. Il est donc inutile de renier sur vos temps de sommeil. Quand vous êtes dans le bus ou le train, il est très aisé de prendre un livre avec vous

sur l'un des sujets qui vous intéresse pour développer votre savoir, vos connaissances et ainsi mettre à profit votre trajet de manière utile pour votre épanouissement personnel. Les nouvelles technologies de plus en plus portatives et mobiles vous permettent aussi de surfer sur internet d'à peu près partout, pour lire ou publier du contenu. Si vous êtes en voiture les possibilités sont plus limitées mais elles existent. Avec les fichiers MP3 et les podcasts vous pouvez écouter votre émission préférée en différé ou écouter un livre audio si vous n'avez pas le temps de vous poser confortablement pour lire.

Autre exemple, au lieu de vous affaler dans le canapé du salon à regarder la télé passivement sans rien faire, vous pouvez mettre à profit ce temps précieux pour liquider quelques corvées tel que le repassage par exemple et vous dégager du temps pour vos passions. Si vous êtes une mère de famille très soucieuse des repas de votre progéniture, il n'y pas de mal à faire de temps en temps des repas sur le pouce qui vous permettent d'être plus disponible, il n'est pas interdit d'ailleurs de faire contribuer vos enfants. En développant leur sens des responsabilités et de l'autonomie, vous accomplissez votre rôle d'éducateur tout en prenant du temps pour vous ce qui fait d'une pierre deux coups et rentabilise votre précieux temps au maximum. Tout est dans la nuance bien sûr, il ne s'agit pas non plus de laisser votre famille en plan sous prétexte d'autonomie et d'indépendance encore que tout dépend de l'âge de vos enfants et puis le papa devrait aussi pouvoir contribuer au bien être familial par la réalisation de certaines tâches domestiques même si dans la pratique les moeurs ont la vie dure.

Voilà, j'espère que ces quelques exemples vous ont convaincu qu'il y a toujours possibilité de trouver du temps si on a commencé par faire de la place dans sa tête. Tout est une question d'organisation et d'optimisation de chaque espace encore potentiellement libre dans votre emploi du temps et ce peu importe votre degré d'activité que vous soyez au chômage ou une véritable wonderwoman ou un véritable superman du quotidien.

## 3- S'accorder un moment rien que pour soit pour décompresser.

### Je ménage ma monture.

Voilà vous avez compris la nécessité de passer à l'action en ciblant les actions à entreprendre et comment organiser votre temps. Maintenant l'un des derniers conseils que je souhaiterais vous prodiguer et pas des moindres pour rester ZEN en toutes circonstances c'est d'apprendre à gérer votre monture, en d'autres termes votre corps, mais pas n'importe lequel, votre corps émotionnel.

### Je m'offre des moments rien que pour moi chaque jour.

Je m'explique, vous devez pour cela privilégier des moments dans votre emploi du temps rien que pour vous, des moments comme on dit vulgairement à ne rien faire mais où il ne s'agit pas de cultiver l'ennui. L'ennui est une émotion négative que vous ne devez pas cultiver sous peine de vous attirer un stress inutile et des difficultés supplémentaires ce que vous ne voulez pas. Il est donc vital de s'aménager des temps de pause dans votre journée, ce que j'appelle

des moments pour vous et rien qu'à vous. Mais ça veut dire quoi ? Quand j' emploie mon énergie à réaliser mes objectifs, mes désirs, je fais quelque chose pour moi, non ? Oui mais sur un autre mode, d'une autre manière. L'être humain est un être complexe qui se compose de différents corps : le corps mental (celui qui raisonne), le corps émotionnel (celui qui ressent), le corps physique (celui qui fait), le corps énergétique (celui qui vibre), et le corps astral (celui qui voyage sur d'autres plans de conscience) pour n'en citer que quelques uns. Généralement, nous ne sommes conscient que de seulement trois de ces corps : le mental (dominant dans notre société rationnelle), le physique et l'émotionnel.

Dans le premier point, nous avons vu comment gérer le stress du mental en comprenant l'importance de passer et cibler son action grâce notamment à l'établissement d'une liste intitulée » ***Tout ce que je dois absolument faire avant de mourir*** ».

Ensuite dans le deuxième point, nous avons vu comment gérer le corps physique et le passage à l'action par la maitrise du temps notamment en arrêtant de procrastiner ou de croire qu'il n'y a pas assez de 24h dans une journée ou 7 jours dans une semaine, etc… Car de toute façons, si on ne sait pas s'organiser convenablement, les journées pourraient être de 38h cela ne serait jamais assez.

Enfin dans le troisième point, nous allons voir comment maitriser le corps émotionnel pour éviter les débordements incontrôlés et le stress afférent. De toute évidence c'est la partie à mon sens la plus difficile à maitriser et à gérer c'est donc pour cela que je vais vous demander une attention toute particulière à ce qui va suivre. Il y a plusieurs méthodes pour gérer ses émotions mais il y a quelques bonnes habitudes à prendre surtout pour éviter de se retrouver déborder. Si le sujet vous intéresse plus particulièrement, je vous invite à rester attentif à mes prochaines parutions qui développeront le sujet plus en profondeur pour vous donner les moyens d'en comprendre les mécanismes complexes et les outils pour en être Maître.

L'une de celle-ci est de se garder quelques minutes dans la journée pour se recentrer sur soi-même, comme une radiographie de votre corps émotionnel. Cela peut prendre plusieurs formes, telles une sieste si vous n'avez pas assez dormi, une courte méditation, ou un simple moment de détente pour l'esprit où vous écoutez une musique qui vous nourrit l'âme.

## Priorité à mes heures de sommeil

En tout état de cause et tant que faire se peut ne rognez surtout pas sur vos heures de sommeil car une bonne dose de repos hebdomadaire est la garantie d'un bon équilibre émotionnel. S'il n'y avait donc qu'un seul conseil à retenir en priorité cela serait de veiller à vos heures de sommeil comme à la prunelle de vos yeux. Il est généralement admis qu'une moyenne quotidienne de 8 heures de sommeil est nécessaire ainsi que d'aller se coucher avant l'heure où le carrosse de cendrillon va se transformer en citrouille. Malheureusement, je sais que ce n'est pas toujours dans nos possibilités de respecter ces quelques principes de base. Si tel est le cas, lisez ce qui suit cela peut vous être également très utile.

## Se programmer un mini pétage de plomb que pour soi !

Indépendamment de vos capacités ou de votre force intérieure, il peut arriver que vous vous retrouviez dépassé par le cours des évènements, notamment quand vous êtes branché en mode pilotage automatique et que vous fonctionnez sur les nerfs. A ce stade, vous allez rapidement arriver au point de rupture et possiblement vous défouler sur la première personne qui aura eu le malheur de croiser votre chemin au mauvais moment. Pour pouvoir être efficace, il est évident qu'il vaut mieux être calme et en pleine possession de ses moyens cognitifs. Donc si vous sentez l'approche du point de rupture venir, programmez-vous ce que Barbara Sher appelle une micro crise de nerf.

Comme il n'est pas socialement admis de lâcher ses nerfs en public, je vous recommande vivement de vous trouver un endroit où votre intimité sera garantie, une pièce dont vous pourrez bloquer l'accès par exemple. Une fois que vous aurez trouvé le lieu adéquat :

Fermez les yeux et concentrez-vous sur ce trop plein émotionnel qui vous envahi et laissez l'émotion émerger et passer. Cette émotion peut se manifester sous différente forme mais généralement ce sera sous forme de larmes voir des tremblements dans les cas extrêmes. Mais il se peut aussi que rien ne se manifeste, soyez donc attentif à vos manifestations corporelles sans en attendre quoique ce soit. je récapitule :

- Concentrez-vous sur l'émotion négative qui vous a conduit à ce point de rupture et laissez la passer.
- Demandez de l'aide dans votre fort intérieur comme une prière et formuler vos doutes, les peurs qui vous polluent l'esprit à ce moment précis.
- Prenez de longues et profondes respirations ventrales et concentrez-vous sur l'inspire et l'expire.

L'ensemble de cette technique ne devrait pas vous prendre plus de 10 à 15 minutes et vous permet de relâcher la pression de manière responsable et ainsi vous montrer maître de la situation. Cela peut être une expérience difficile à vivre d'expérimenter ce lâcher prise émotionnel. Ce n'est pas donné à tout le monde au premier abord de se révéler à soi-même ses failles et ses faiblesses, cela demande déjà un travail assez conséquent dans son cheminement personnel. Si vous y avez accès, vous y gagnerez un temps précieux, car vous apprendrez à vous décharger d'un stress négatif, synonyme de perte d'efficacité. Apprendre à maitriser ses émotions en développant son Intelligence Emotionnelle est l'une des clés fondamentales de la réussite, passant même devant les capacités Intellectuelles de l'individu. L'intelligence Emotionnelle fera l'objet d'un de mes prochains articles d'ailleurs.

## De l’utilité de la maitrise du corps émotionnel

Une fois que vous maitrisez vos émotions, vous pouvez facilement désamorcer des états nuisibles puisque vous les sentez venir et vous pouvez maintenir plus facilement un état constant de sérénité intérieure. Une fois que l’émotion vous a traversé, le stress peut retomber immédiatement comme par magie et vous retrouvez un état de détente presque immédiat.

Désormais libérez de vos émotions négatives, vous ne vous sentez plus submergé, mais actif et organisé. La différence est fondamentale. La personne submergée par ses émotions, le temps et le reste ne pourra pas faire fasse de manière convenable à la quantité de travail qu’elle doit abattre car elle est parasitée. La personne active et organisée quand à elle, aura la même quantité de travail à fournir mais comme elle saura dompter ses émotions négatives (telles que peur, anxiété, nervosité, ennui…), elle sera en mesure de structurer son travail de manière optimum, gagner ainsi un temps précieux et rester ZEN en toute circonstance ce qui est synonyme d’efficacité et de compétence. Gardez en mémoire une chose importante : la peur n’évite pas le danger donc ne vous laissez pas perturber. De plus, personne n’est un surHomme ou une surFemme et il est tout à fait normal de faire face à de tels craquages, votre enfant intérieur a besoin d’attention, de soins et de beaucoup d’écoute donc accordez-vous ce soins, ce temps précieux, soyez pro-actif, à votre écoute et prenez le taureau par les cornes.

Les quelques techniques développées dans ce troisième point devraient vous donner des pistes intéressantes pour apprendre à maitriser votre corps émotionnel et ainsi évacuer une bonne dose de stress parasite. Le stress n’est pas toujours négatif, il peut aussi être un moteur intéressant mais je ne développerai pas ce point ici. La stratégie d’évitement ou de l’autruche n’est pas rentable à long terme car elle ne fait que repousser le problème et lui faire prendre des proportions plus importantes donc pour rester ZEN il faut combattre cette idée reçue qu’il faille rester passif, bien au contraire et en particulier pour nous les scanners. Adieu les burn out, dépressions et autres épuisements passagers ou prolongés, laissez l’énergie circuler et vous verrez que votre vie prendra une toute autre dimension, que de profonds changements s’amorceront, vous deviendrez des Bodhisattva sur la voie de Bouddha.

Une dernière chose, gardez bien à l’esprit que l’important n’est pas la destination mais de se mettre en route car le bonheur réside sur le chemin. Toutes vos actions devraient au moins avoir ceci en commun à savoir vous apporter bonheur et satisfaction.

« ***La voie n’est pas l’obtention de quoique ce soit, mais lâcher prise, renoncer, ne s’attacher à aucune expérience, être libre***. »

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien organisé par le blog d'Olivier Roland Habitude Zen et devrait faire l'objet d'une publication collective rassemblant tous les articles participant à l'évènement.*

*Si vous avez aimé cet article, vous pouvez le partager via les réseaux sociaux et les boutons de partage situés en bas de l'article ! Merci.*

# 3 techniques indispensables pour rester zen toute la journée

Par **Gwen** de **Allo Stress**

Comment rester calme et zen toute la journée face à tout ce stress qui nous entoure ? Pas facile comme objectif, avec toutes les contraintes qu'on a, les soucis d'argent, les problèmes de temps, et les imprévus qui surgissent toujours au mauvais moment.

Je vais vous donner ici **trois conseils** que vous pourrez appliquer **chaque jour**, et qui vous aideront à passer une journée zen et sans stress.

Mais d'abord, pourquoi passer une journée sans stress ? Et bien la réponse vous la connaissez, vous savez bien que les journées remplies de stress vous empêchent **de faire ce que vous voulez**, d'avoir du plaisir dans votre journée, et tout ceci contribue à un mal-être grandissant.

## Bien commencer la journée dès le matin

C'est le premier conseil que j'aimerais que vous appliquiez. **Chaque jour est un cadeau de la vie**, chaque jour nous sommes crédités d'une journée entière de 24 heures, et nous pouvons en faire ce que nous voulons. Enfin, partiellement, mais beaucoup de nos actions sont des choix, ou parfois une absence de choix.

Pour bien commencer la journée, il faut être content d'avoir une nouvelle journée devant soi, et **rester optimiste** dès le premier moment où vous ouvrez les yeux. Le top du top étant un réveil naturel, mais ceci n'est pas toujours possible.

Essayez d'avoir **suffisamment d'heures de sommeil**, et quand votre réveil sonne, **étirez-vous** tout d'abord un peu dans votre lit, et **visualisez dans votre tête les moments positifs** que vous attendez dans la journée.

Puis, quand vous êtes levé, pour allier le bien-être du corps et de l'esprit, je vous conseille de commencer par **quelques échauffements**. Ces échauffements ont pour but de vous faire regagner la mobilité de vos articulations, parce que vous êtes sans doute un peu engourdi après une nuit à être couché.

Après l'échauffement, vous pouvez faire quelques étirements, mais veillez toujours **à ne pas vous faire mal**, le but ici n'est pas de gagner en souplesse, mais plutôt de regagner celle de la veille, et de réveiller votre corps en douceur.

Normalement si vous appliquez ces conseils, cela vous permettra **d'être de bonne humeur**, et en très peu de temps, 5 à 10 minutes suffisent amplement pour faire tout ça, et cette infime portion de temps va vous en faire gagner bien plus tout au long de la journée (meilleure humeur = meilleure productivité = envie de travailler = opportunités à saisir).

## Prendre des moments de vacances dans votre journée

Si le premier conseil a été appliqué, vous devriez avoir en théorie bien commencé la journée, ce qui devrait vous aider à **garder la bonne humeur tout au long de la journée**. Mais pour entretenir cette belle journée qui vous est offerte, et ne pas la gâcher en déprime, il faut que vous vous preniez des vacances pendant votre journée.

Des vacances?! Oui, et même à la plage, ou au soleil, dans un endroit qui vous fait rêver. Non je ne suis pas en train de péter les plombs, tout simplement en train de vous introduire la **visualisation mentale**, associée au **pouvoir de la respiration**.

Plusieurs fois dans la journée, posez-vous dans un endroit **calme de préférence** (si vous n'en trouvez pas, faites avec et concentrez-vous sur votre visualisation), et **imaginez-vous dans un endroit de rêve** tout en vous concentrant sur votre respiration. Respirez **lentement** et observez votre rythme cardiaque se calmer.

Cette petite pause permet **de vous ressourcer**, et de regagner un peu d'énergie mentale, mais aussi physique. En faisant ce type de pause régulièrement, vous arriverez à maintenir un niveau d'énergie suffisant pour rester optimiste et avec un grand sourire toute la journée.

**Et si vous souriez à la vie, la vie vous sourira !**

## Bien terminer la journée, et s'organiser pour le lendemain

Vous arrivez à la fin de la journée, et si vous avez suivi les conseils ci-dessus, vous devriez avoir passé une meilleure journée que les autres. Mais elle n'est pas finie, vous rentrez du travail et vous voulez peut-être vous coucher dans le canapé et regarder la télévision.

**Mais est-ce la bonne solution ?** Je ne pense pas, car souvent à la fin on se dit qu'on aurait du

faire autre chose, et qu'on a perdu notre temps, ou bien l'on en sort plus nonchalant et déprimé. Faire du sport le soir, au contraire, vous donnera la sensation d'avoir fait quelque chose, et cette sensation est motivante et fait avancer les choses. Faire du sport est une option parmi beaucoup d'autres, l'important est de faire quelque chose qui vous motive, et qui vous intéresse. Mais l'activité physique (course à pied, vélo, sports d'équipes, mais aussi la marche à pied) est très intéressante, car elle procure de **nombreux bienfaits**.

Si vous avez un peu de temps, **prenez de l'avance** pour des tâches que vous avez à faire le lendemain, ou dans la semaine. Plus vous serez prévoyant et anticiperez les choses, et plus zen vous serez, car les imprévus pourront être gérés dans votre emploi du temps. Si vous faites tout au dernier moment, chaque imprévu bouscule tout et devient une catastrophe.

**L'organisation est une des clefs d'une vie moins stressée**, puisque vous ne vous sentirez plus autant dépassés par les évènements, et surtout vous gérerez plus efficacement votre temps. Car, il ne faut pas se mentir, souvent si l'on est stressé, c'est parce qu'on a la sensation de manquer de temps.

Enfin, pour finir, quelque chose qui ne dure pas longtemps, mais qui a **un grand effet**. Le soir, avant d'aller vous coucher, appréciez toutes les actions que vous avez réussies à faire grâce à ces nouveaux conseils, et **visualisez votre journée du lendemain**. Imaginez votre réveil, avec vos actions du lever, et votre journée de travail, par quoi vous allez commencer, etc…

J'espère qu'avec tous ces conseils vous arriverez à avoir une journée beaucoup moins stressante, et que vous réussissiez à rester de bonne humeur et motivé tout au long de la journée, pour mener à bien vos projets, votre vie, et en faisant ça, non seulement **vous vous ferez plaisir à vous même**, mais aussi à votre entourage, et vous le sentirez rapidement.

Et vous, que faites-vous actuellement pour rester zen au quotidien ? Ou bien si vous avez essayé ces méthodes, ont-elles fonctionné pour vous ?

*Cet article participe au grand évènement interblogueur proposé par Olivier Roland de Habitudes Zen, dans le but de réunir les techniques de nombreux blogueur pour être zen au quotidien. Si vous avez aimé cet article, n'hésitez pas à voter pour lui ici.*

# 3 habitudes zen pour passer de magnifiques journées !

Par **Olivier** de **Blog de la Réussite**

Aimeriez-vous passer de merveilleuses journées ? Aimeriez-vous que vos journées soient des parties de plaisir ? Je sais indubitablement que la réponse est « oui ».

Alors, je vous recommande la lecture de cet article pour découvrir mes trois habitudes zen pour passer de magnifiques journées.

Le décor ayant été planté, je vous invite à découvrir la suite :

## 1 – Se lever toujours du bon pied.

Vous souvenez-vous de cette journée d'enfer que vous avez l'autre fois vécue ? Ce jour où tout vous paraissait bizarre. C'était une journée pleine de corvée pour vous. Et tout ce que vous entrepreniez semblait partir pour le pire.

Savez-vous pourquoi tout cela est arrivé ? Non !

Parce que tout simplement vous vous êtes levés du mauvais pied. En effet, il est difficile voire impossible de passer une magnifique journée quand on se lève du mauvais pied. Ne pensez pas que ce sont des aberrations.

Il a été montré que vos émotions et pensées matinales jouent un rôle important sur le déroulement du reste de votre journée. D'où l'importance de toujours se lever du bon pied.

Vous avez intérêt à commencer toutes vos journées avec enthousiasme. Pour cela, rien de mieux qu'un sourire aux lèvres pour débuter votre journée.

Quelques conseils pour vous lever du bon pied:

**Dormez suffisamment**
Prévoyez des moments de plaisir dans votre journée
**Etirez-vous avant de vous lever:** ne sautez pas au son de l'alarme. Prenez un temps pour vous étirer.
Prenez une douche froide. Cela favorise la stimulation et la circulation du sang.

## 2 – Entretenir son corps par le sport !

*Un esprit sain dans un corps sain.* ***Juvénal***
Pouvez-vous dire que vous ignorez les bienfaits du sport pour votre corps ? Je ne pense pas. Le sport a d'énormes avantages pour l'homme. Il permet entre autres de se défouler, de partager des moments de plaisir avec d'autres personnes, d'être en forme, etc.

Si vous voulez passer de magnifiques journées, pratiquez régulièrement le sport car il vous permet d'avoir de l'énergie et de passer d'agréables nuits. Pourtant, quand vous passez une agréable nuit, il n'y a aucun doute que la journée du lendemain sera un bonheur.

Quelques conseils pour pratiquer le sport:

**Choisissez et pratiquez le sport qui vous plaît le plus**.
Pratiquez régulièrement un sport commun chaque weekend en famille. Cela peut être le vélo par exemple. C'est un sport très intéressant à pratiquer en famille.
**Établissez un programme fixe** pour votre sport et veillez à le respecter.

## 3 – Demeurer toujours positif !

Il sera injuste de vous affirmer que vous pouvez passer toutes les journées de votre vie sans rencontrer le moindre problème.

A vrai dire, c'est ce type de journée que nous aimerions tous avoir. Mais malheureusement, il y aura toujours des fois où quelques situations désagréables surgiront.

Face à ces situations, vous devez toujours garder une attitude sereine et un regard positif. On a l'habitude de dire que chaque chose qui arrive a un bon coté. Alors, voyez en ces situations désagréables leurs côtés positifs.

Quelques conseils pour demeurer toujours positif:

**Entourez-vous de personnes positives**
Lisez des livres positifs
**Pratiquez la pensée positive**
Écoutez toujours les messages que vous envoient vos émotions et votre intuition
Voici comme je vous l'avais promis, mes trois habitudes zen pour passer de magnifiques

journées. Dites-moi quelles sont les vôtres ? Je serai ravi de les connaître.

*Si cet article vous a plu, alors votez pour lui en cliquant ici.*

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs organisé par le blog Habitudes Zen sur le thème « **3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien** »*

Credit Photo: freedigitalphotos.net

# 3 attitudes pour rester zen au quotidien avec les Hauts Rendements

Par **Denis C** de **Revenus Passifs**

**P**our celui qui découvre l'univers des **Programmes à Hauts Rendements**, la réaction première est la surprise. Ensuite arrive les interrogations sur la faisabilité et la réalité sur les % d'intérêts obtenus qui peuvent parfois monter à plus de 5 % par jour ! Enfin, on franchit le pas (pour essayer !) on investit quelques dollars dans plusieurs concepts et là, arrive petit à petit, l'angoisse de savoir si on n'a pas fait une bêtise en investissant sur ces sites "miraculeux" !

Alors, **comment faire pour garder son calme, sa sérénité** sur ces programmes qui sont, par définition à hauts risques ?

## 1° ) Adopter une stratégie et s'y tenir

**I**l est absolument indispensable de n'investir que l'argent dont on n'a pas besoin au quotidien. Il ne faut surtout pas utiliser une partie (pire , toutes) ses économies pour déposer dans tel ou tel programme.□L'idéal est **d'investir uniquement des montants que l'on est prêt à perdre**. Un peu comme lorsque l'on joue au casino ou au loto. On espère bien sur gagner, mais dans un coin de notre tête, il y a la possibilité de perdre sa mise.□**E**n adoptant cette stratégie simple, l'angoisse de perdre ses fonds est considérablement réduite, et surtout, en cas de pertes, pas de chute de moral, nous sommes préparés à cette éventualité incontournable.□Le monde du Hauts Rendements est parsemé d'échecs qu'il faut assumer : autant y être préparé.

**A**près avoir investi, il est sage de retirer, chaque jour si possible, les intérêts engendrés, afin de récupérer au plus tôt sa mise de départ. Si le programme devait fermer bien avant le terme de la durée du plan principal, vous limitez la casse ! c'est moins de stress …

## 2° ) L' Esprit Positif

**C**omment réussir dans les programmes à hauts rendements sans un **minimum d'optimisme** ? Je précise ici qu'optimisme ne rime pas avec béatitude ! Non optimisme, c'est regarder en avant, en analysant les choses factuellement mais sans tirer des plans sur la comète.

**J**e suis souvent surpris de l'attitude de certains quand un "bug" survient : au secours, panique a bord ! Il ne sert à rien de s'affoler inutilement. Dans la démarche "Kaizen" Japonaise, **problème rime avec** opportunité, **opportunité d'amélioration**, de progression.□Avec cet état d'esprit, positif, il est beaucoup plus facile d'envisager l'avenir sans stress car je le concède, le chemin du succès dans les hauts rendements est loin d'être tranquille.

**C**ertains programmes ont des fermetures prématurées, d'autres ont des retards de paiements de plusieurs jours ou semaines, d'autres encore ont des fonctionnements et rendements aléatoires, etc … les occasions de perdre son calme sont nombreuses ! Alors, **cultivez votre esprit positif**, il y a plus grave dans la vie … surtout si comme indiqué au paragraphe précédent, vous n'avez investi des sommes dont vous pouvez vous passer.

## 3°) La Patience

**N**ous sommes dans une société de l'immédiateté. Les nouveaux médias, les téléphones portables, les réseaux sociaux, l'évolution de nos manières de vivre ont créés, pour une grande part de la population, de l'impatience caractérisée. Cette dernière encourage le stress et pour certains, de l'énervement.

Rappelons ici une maxime que tout le monde connait : "**Paris ne s'est pas fait en 1 seul jour**" . Il en est de même pour certains programmes à Hauts Rendements lorsque ceux-ci rencontrent des problèmes ou des dysfonctionnements.

**I**l faut bien comprendre qu'il est vain de perdre patience quand nous ne pouvons pas agir nous mêmes. Bien évidemment, il est possible de contacter les administrateurs ou supports de ces programmes en difficulté. Mais est-ce bien utile d'envoyer plusieurs emails dans la même journée ? Non je ne crois pas, on se rajoute de la pression sur un phénomène que l'on ne maitrise pas. Je pourrais ajouter d'autres exemples qui démontreraient que l'impatience est mauvaise, et génère du stress négatif.

## En bref,

**I**l est beaucoup plus pertinent de garder son énergie à des fins plus utiles.

Réussir dans les Hauts Rendements, c'est **garder son sang-froid** en toutes circonstances pour faire les bons choix au bon moment.

Je vous l'accorde, ce n'est pas aisé mais si vous suivez ces quelques conseils, vous devriez y parvenir plus facilement, adopter la "Kaizen" attitude !

*Cet article participe à l'évènement "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" qui est organisé par Habitudes Zen. Si vous avez aimé ce billet, cliquez sur ce lien : j'ai aimé cet article !*

Vous pouvez aussi laisser un commentaire ci-dessous avec vos remarques ou questions.

# *Les trois gymnastiques de mon quotidien Zen*

Par **Amélie** de **www.amelion.fr**

Pour obtenir le meilleur de soi en trois pratiques durant une journée, le matin au réveil **je pratique le QiQong**, aux moments les plus intenses de la journée **je me recentre** et pour finir je trouve une heure de calme où **je peins ce qui est**.

Voici comment je m'enrichie au fil de la journée pour vivre chaque instant au présent.

**L**a journée commence par le réveil, pour le rendre facile et agréable, je me prévois un temps pour pratiquer le QiQong. Et même s'il fait encore nuit, j'imagine que le soleil se lève devant ma fenêtre et m'inonde de sa lumière chaude et régénérante, puis je commence mes mouvements lentement. Comme je prends des cours depuis trois ans, une heure par semaine, j'ai pu mémoriser des enchaînements de postures et je commence même à sentir le flux d'énergie qui circule dans mon corps, avec plus ou moins d'intensité selon mon degré de présence. En général, je choisie un mouvement que j'aime bien, puis j'enchaîne avec un autre jusqu'à ce que je sente l'énergie se répandre dans mon corps, des pieds jusqu'au bout de mes doigts, prête à démarrer la journée du bon pied. Mes articulations sont déliées, tout mon corps est réveillé et présent, ne serait-ce que pour avaler mon petit déjeuner et le savourer lentement et pleinement. Voilà encore une bonne habitude, je prends le temps de goûter la nourriture en pleine conscience.

**Q**uand la journée bât son plein et que j'aurais bien besoin de faire une pause, pour y voir plus clair, pour faire un choix ou prendre une décision, alors je me trouve un endroit à l'écart de l'activité ambiante pour me recentrer. Cette petite gymnastique introspective consiste à me

tourner vers l'intérieur en faisant complètement abstraction de l'extérieur pour un très court instant, bien sûr. Je visualise un pilier vertical solide qui symbolise mon centre et je m'y concentre un instant. Quand j'y suis, je ressens comme un sourire intérieur et une paix soudaine qui diffusent dans tout mon corps, alors je sais que je suis centrée. C'est comme si je prenais conscience de la base de mon édifice et que je pouvais m'appuyer dessus pour faire tout ce que je veux faire, je suis comme épaulée par une force intérieure, c'est très réconfortant et rassurant. C'est comme si je cliquais sur le bouton « + de confiance en soi ».

**P**our cette troisième bonne habitude, qui est en fait mon but vers lequel les deux premières habitudes m'emmènent, c'est peindre. Il me faut à cet instant, plus de temps devant moi, à partir d'une heure je peux me préparer à peindre. Je dispose une toile préalablement enduite sur le chevalet, je choisie quelques couleurs qui se marient bien entre elles et qui s'accordent avec mon humeur du moment. Je suis alors en train de me centrer, tous ces choix me permettent de me connecter à mon inspiration. C'est alors que je vois un premier mouvement sur la toile, je me lance et me laisse guider par le pinceau. Tout s'enchaîne et prend forme au gré des couleurs sans que j'y vois une quelconque signification, mon guide est présent, il veille au choix de chaque nouvelle touche et quand tout est posé, il me dit que c'est fini. Le message est alors sur la toile, prêt à être découvert, comme un enfant qui découvre un nouveau jouet, je regarde avec les yeux d'Amélie ce qui vient d'être peint par AméLion. Des jours après, je suis encore à regarder une toile car elle me trouble et me parle, c'est comme une amie proche qui me raconte la vie, ma vie, mais aussi les mystères de la vie. Je pense que chacun est à même de se connecter à son soi intérieur et de révéler son talent sur la toile ou par un autre moyen, tout est possible.

**F**inalement, je viens de vous présenter mes trois gymnastiques, celle du corps et des énergies qui y circulent, celle intérieure qui nous donne la force d'un appui solide et indépendant de l'extérieur et la troisième, du guide bienveillant qui nous révèle des messages à travers nos oeuvres et nous ouvre les portes d'un monde plus grand et plus riche.

Cet article participe à un évènement interblogueurs sur le site Habitudes Zen et Si mon article vous a plu Cliquez ici pour voter pour cet article .

# 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien

Par **Philippe Picard** de **Plume Active**

## “3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien »

Ancien cadre de banque, le stress faisait partie de mon quotidien. Avec le temps et pas mal de lectures sur le développement personnel, je vous livre mes 3 habitudes pour être zen tous les jours …enfin presque .

### Zen habitude n° 1 : un temps pour moi le matin

3 zen habitudes

Petit dormeur, j’ai pris l’habitude de me lever tôt, quand tout le monde dormait encore dans la maison. Ce moment de la journée, je l’appréciais pleinement, dehors sur la terrasse, qu’il fasse froid ou pas. Si vous avez la chance d’habiter comme moi à la campagne, vous pouvez entendre la nature s’éveiller. Il m’est plus facile de me concentrer sur le chant des oiseaux, le gargouillis de la rivière, ou tout simplement de profiter du silence.

J’ai pris le temps de laisser mes pensées remonter doucement à la surface et les laisser glisser. Bien sur, il n’est pas possible tous les matins d’être aussi zen, mais cela m’arrive de plus en plus fréquemment. Ensuite, je prends le temps de déjeuner, sans téléphone ni internet.

Aujourd’hui, j’ai gardé cette zen habitude en étant entrepreneur, et j’ai rajouté un peu de lecture (15 à 30 minutes).

## Zen habitude n° 2 : la to-do liste

Toujours le matin, je prends un papier et je couche dessus les 3 points importants à voir dans la journée. Le simple fait de les noter fait descendre le « stressomètre » de 5 ou 6 degrés. Pour moi, écrire a toujours été naturel. L'appliquer à mon travail de cadre, qui impliquait de multiples projets, m'aidait à canaliser le stress en posant les actes à faire le jour même.

Ce temps de pose matinal permettait également de laisser émerger des idées qui se sont souvent révélées plus productives que pas mal de réunions interminables…A partir de là, j'appliquai la règle simple : déléguer un maximum d'activités à mes collaborateurs dès que ma valeur ajoutée n'était pas significative. Toute tâche de moins de 5 minutes était immédiatement effectuée ou mieux supprimée.

Pour les autres tâches, la comparaison avec mes objectifs annuels permettait de fixer : soit un classement vertical, soit une affectation à un collaborateur, soit un report sur une liste secondaire. En procédant ainsi tous les matins, cela m'a permis de gérer des projets en simultané ou en décalé, en limitant stress et pression.

Cette seconde zen habitude a muté lorsque je me suis installé à mon compte. J'applique des règles plus draconiennes, pour ne garder que l'essentiel, l'absence de collaborateurs impliquant d'optimiser mon temps au mieux de mes objectifs top liste.

## Zen habitude n° 3 : Limiter au maximum l'addiction aux mails

Dans la finance, tout passe par la messagerie et l'appartenance à un groupe augmente encore la pression persistante des mails.. Je participai aussi à des groupes de projets qui venaient alimenter la masse de messages quotidiens (environ 180 par jour ).

La solution que j'avais trouvée, même si ce n'est pas un remède miracle, consistait à me servir d'Outlook pour mettre en place des règles de gestion. Cette fonctionnalité permet d'affecter dans des dossiers les mails entrants. Certains mails étaient routés directement sur le collaborateur en charge du dossier, les mails à lire impérativement dans un dossier « urgent à lire », ainsi de suite.

Un mail adressé en copie où un de mes collaborateurs était destinataire direct, finissait dans la corbeille. L'application automatique de ces quelques règles divisait par deux, voire trois les bons jours les mails à gérer. Deuxième règle implicite pour les retours de congés, déplacements ou formations : lecture des mails les plus récents en priorité. Ensuite , les mails vieux de 3 semaines sont « poubellisés ».

Aujourd'hui, j'ai heureusement beaucoup moins de mails. J'ai quand même gardé le principe des règles de gestion. Ma boîte de réception est vidée tous les jours, et je ne m'abonne qu'aux flux RSS nécessaires à mes activités. Le principe de relever les mails deux fois par jour ( Leo Babauta ) , n'est pas encore atteint, mais je me limite à quatre fois.

Et vous, quelles habitudes avez-vous mises en oeuvre pour rester zen au quotidien ?

Laissez-moi un commentaire, je le lirai avec plaisir.

*Sachez que je participe à l'évènement interblogueur "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » , animé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen . Vous pouvez voir l'article en question et Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

A très bientôt.

Bonne journée

Philippe

# TROIS TRUCS ZEN POUR VIVRE PLUS DE BIEN-ÊTRE ET DE BONHEUR

Par **Max-Émilien robichaud** de **Bien dans sa Vie**

Bonjour chers lecteurs,

Voici trois trucs pour devenir et demeurer **Zen** et vivre plus de **bien-être**, de **satisfaction** et de **bonheur**. Savoir cultiver une attitude autant corporelle(**Zen**) que mentale **(Ego**) pour mieux gérer son **stress**. Le **Zen** réfère ici autant à la Posture, à **l'Égo** pour mieux le déjouer qu'au Nez comme instrument de **respiration** inspirée de la **méditation** Zen**.** Voici les trois points développés ci-après :

Zen pour une position de bien-être
Ego qu'il faut assouplir
Nez pour une respiration Zen des plus relaxantes

## ZEN POUR UNE POSITION DE BIEN-ÊTRE

Le **Zen** origine de la positon assise de la méditation Zen (position du lotus). Par ailleurs Ici Zen, dans son sens le plus large et populaire, nous inspire à adopter une attitude favorable au **bien-être** comme suit:

- Zen qui nous rappelle de toujours prendre la posture la plus appropriée en toute circonstance soit droite, décontractée, favorisant une assise solide et le bien-être ;
- Eviter d'être trop tendu et surtout les contractions inutiles plus souvent inconscientes de notre corps qu'il suffit de défaire par quelques mouvements de rotation de la colonne et des membres ;
- Nourrir son centre par une présence, une conscience corporelle (ne pas être uniquement dans sa tête) à notre centre de gravité du bas ventre d'où origine tout mouvement et toute bonne respiration profonde.

Certes au-delà de la posture, notre attitude mentale, elle, peut faire toute la différence en particulier en rapport au jeu parfois sournois et pernicieux de notre **Ego** qu'il faut apprendre à déjouer et à assouplir.

## EGO QU'IL FAUT ASSOUPLIR

L'attitude mentale appropriée devance la posture en importance pour vivre davantage le **bien-être**, le **Zen**. A preuve un infirme, un paralytique, un handicapé peut être plus zen que nous tous en dépit de leurs contraintes physiques. Voici quelques trucs **Zen** à ce sujet :

- Eviter les trop grandes attentes et lâcher prise. Trop souvent notre égo qui a toujours soif de succès et de reconnaissance place la barre trop haute. Le Zen nous invite ici plutôt à faire du mieux que l'on peut sans plus et à éviter de se comparer et surtout de toujours vouloir épater la galerie ;
- Garder le focus sur le présent et sur nos valeurs profondes qu'il nous importe de respecter et d'intégrer au quotidien en particulier l'amour de soi et des autres. L'Égo ne vit jamais au présent, se plaint toujours du passé et angoisse sur l'avenir. Plus encore, il nous distrait de notre essence et nous éloigne de notre nature profonde ; ce qui contraste avec une attitude Zen en particulier dans les situations difficiles ;
- Opportunités que génèrent justement les situations malencontreuses. Souvent les mauvaises nouvelles telles les pertes d'emploi, d'objets et même d'êtres chers nous font vivre des leçons de vie et même des moments privilégiés. Non il ne faut rechercher les déboires pour autant. Mais il importe de rester aux aguets. pour de nouvelles opportunités, de nouvelles avenues et des expériences enrichissantes en écartant son égo.

En toute circonstance, la respiration est essentielle à la vie et dans tout processus de dégagement de l'**égo** et de **relaxation**. Le Zen y accorde une importance capitale et elle demeure le meilleur antidote du **stress**. Voici quelques trucs et astuces à cet égard en misant à bon escient sur notre nez.

## NEZ(ZEN) POUR UNE RESPIRATION ZEN DES PLUS RELAXANTES

Lorsque stressé, désemparé, angoissé le nez (**Respiration** Zen) peut sauver la mise et nous permettre de retrouver rapidement nos moyens. En effet, la **respiration** par le nez s'avère d'un secours unique et impératif pour renouer avec le **bien-être** en un rien de temps. Elle loge au cœur de la pratique **Zen** surtout l'expiration et voici comment :

- Narines. Oui ici les narines doivent devenir le point focal de notre conscience pour une respiration profonde et totalement relaxante. Il s'agit d'y concentrer notre attention pour sentir littéralement l'air y pénétrer et descendre gonfler notre ventre et inversement. Cette opération nous écarte de toute pensée et émotion négatives récurrentes surtout avec l'expiration ;
- Expiration. L'inspiration certes nous apporte l'oxygène et l'expiration, quant à elle, nous débarrasse du CO2 mais elle fait bien davantage. Remarquez ses effets lorsque nous sommes exténués ou particulièrement énervés après un choc soit émotionnel soit physique. Elle nous permet de reprendre notre souffle et notre contrôle. En outre, en plus de nous libérer des toxines, elle fait ressortir notre fatigue et nos tracas. A cette fin, effectuons au moins sept(7) grandes respirations profondes et vous m'en direz tant. Mais, Zut, parfois il nous faut parfois recommencer ;
- Zut alors il nous faut peut-être répéter l'exercice encore sept(7) fois. Car le stress, les pensées et les émotions négatives s'accrochent parfois les pieds. Au besoin, dans les situations plus corsées, il faut parfois utiliser les grands moyens soit bloquer sa respiration. Oui en effet stopper la respiration pendant plusieurs secondes plusieurs fois de suite induit le corps en mode survie. Ainsi le loyer, les dettes, la relation rompue ou autre situation préoccupante prennent la poudre d'escampette. Le corps veut respirer et vivre sans plus tel un noyé qui attrape la main de secours sans discuter.

## VOS COMMENTAIRES SONT TOUJOURS BIENVENUS : MERCI DE ME LIRE!

Je vous remercie de me lire. A vous maintenant de me dire ce que vous en pensez de ces trucs et astuces **Zen.** N'hésitez surtout pas à livrer librement vos commentaires, vos questions mais aussi vos témoignages et vos expériences de vie. Vos réactions sont d'autant de pistes soit de réflexion soit de moyens pour les autres de vivre plus de **bien-être** et de **bonheur.**

A une prochaine chronique d'ici peu!

Max-Émilien Robichaud -Blogueur en bien

*P.s. Cet article participe à l'événement inter-blogueur organisé par Olivier Roland sur le blogue Habitudes zen. Je vous invite à voter pour mon article en cliquant sur le lien.*

# 3 habitudes pour être zen en entretien d'embauche

Par **Delphine Millour** de **Réussir à la Fac**

Si il y a bien une épreuve stressante quand on quitte le monde sécurisant de l'université, c'est le premier entretien d'embauche. Nous sommes nombreux à être passés par là ! Je me souviens encore de cette période, même si elle remonte à quelques années maintenant, avec un brin de nostalgie. Ça paraît fou non ?

Laissez-moi vous raconter les 3 attitudes que j'ai adoptées pour vivre sereinement cette phase de ma vie.

Tout d'abord, **j'ai abordé cette épreuve comme un challenge**. Donc au lieu de me stresser en me racontant des histoires qui finissent mal, je me suis préparée. Parce que c'est bien connu, pour aborder une épreuve, qu'elle soit sportive ou intellectuelle, on se prépare ! J'ai donc fait des recherches sur le web pour faire un CV et une lettre de motivation dans le format attendu, soit, mais surtout qui aient de l'impact ! Et pour avoir de l'impact, il faut mettre juste ce qu'il faut d'information pour que notre interlocuteur nous identifie comme candidat éligible pour le poste, digne d'être convoqué pour une rencontre. Je ne me suis évidemment pas arrêtée là. J'ai également soumis ces documents à des proches ayant une solide expérience du monde de l'entreprise.

Ensuite j'ai cherché dans mon réseau à qui je pourrais donner mon CV. Je l'ai également déposé sur les sites web leaders dans le secteur de l'emploi. Finalement, c'est ma démarche réseau qui a abouti. Mais celle faite en ligne m'a permis, un peu plus tard, de trouver les leviers pour demander une augmentation. Mais ça c'est une autre histoire !

La deuxième attitude que j'ai adoptée m'a permis de gérer sereinement l'entretien à proprement parler. Pour y arriver je me suis mise en tête de **voir les choses du point de vue du recruteur**. Si on y réfléchi, le recruteur a plus d'enjeu que nous. Il est payé pour avoir de bons résultats. Une erreur de recrutement peut coûter cher à l'entreprise et donc à la personne qui s'est trompée. Nous, nous n'avons rien à perdre et un poste à gagner. Alors qui porte réellement le plus de pression sur ses épaules ?

Voir les choses du point de vue du recruteur implique de se demander : de quoi a-t-il besoin pour faire un recrutement réussi ? Comment peut-il trancher entre des candidats ayant des niveaux de qualification similaires ? Quel est l'enjeu de ce recrutement : court, moyen, long terme ? De quels éléments a-t-il besoin pour savoir que je suis la personne qu'il cherche ? Comment lui faire comprendre que je rêve de ce poste et de travailler dans cette entreprise ?

Comme vous le voyez sans doute, se placer du point de vue de l'interlocuteur permet de trouver les réponses aux questions qu'il est en droit et même en devoir de se poser. Là encore vous avez un coup d'avance sur d'autres candidats parce qu'en anticipant ces questions vous vous préparez sans doute mieux que 90% des gens.

Ensuite, en gardant cet état d'esprit de voir les choses du point de vue de votre interlocuteur, vous vous oubliez un peu pendant la rencontre. En effet, comme vous cherchez à comprendre l'autre, ce qu'il vous demande, pourquoi il le fait, ses enjeux à lui… Vous pensez moins à vous et, du coup, la pression est beaucoup moins forte. Au lieu de vous raconter des histoires forcément dramatiques, vous êtes dans l'instant présent, concentré dans l'échange avec le recruteur. Vous faites, à coup sûr, une meilleure impression qu'un candidat qui bégaie de stress ou qui sue de terreur !

La troisième attitude que j'ai adoptée a un rapport avec le temps. J'ai compris bien vite que l'épreuve relevait plus de la course de fond que du sprint. Se mettre dans l'état d'esprit de quelqu'un qui sait qu'un recrutement prend du temps m'a aidé à ne pas me laisser abattre au premier refus. J'ai des amis qui ont mis 2 ans à trouver leur premier job ! Ils manquaient sans doute d'une bonne préparation. Mais cela peut prendre 4 à 6 mois en moyenne. C'est pourquoi il vaut mieux **développer la résistance d'un marathonien** plutôt que l'explosivité d'un sprinter, pour aborder ce type de démarche.

Il ne faut jamais relâcher l'effort. Jour après jour, tenter quelque chose, une nouvelle approche, rappeler un contact rencontré, secouer ses réseaux.

Et ce qui aide beaucoup dans ce processus, c'est de planifier ses actions et de s'y tenir ! Inscrivez simplement dans votre agenda ce que vous devez faire cette semaine et la suivante et tenez-vous y ! Il vaut mieux que vous soyez actif 1h par jour, tous les jours de la semaine, que 2h par-ci par-là. Etre constant dans l'effort est sans nul doute un des secrets des sportifs qui gagnent, alors pourquoi pas aussi le vôtre ?

Ce billet participe à l'évènement inter-blogueurs "3 astuces pour être zen au quotidien" organisé par Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si vous avez apprécié cet article, vous êtes libre de cliquer sur ce lien : je vote pour cet article !

Delphine

# Mes 3 conseils pour installer vos habitudes zen et sources d'équilibre

Par **Valérie Kervella** de **Sources d'équilibre**

Nous avons tous des habitudes de vie. Des habitudes de pensées, de comportement, d'expression. Des habitudes dans le « faire », dans l' « avoir » et dans l' « être ». Des habitudes de relation avec soi-même et avec les autres. Des habitudes pour nous endormir, nous réveiller, pour travailler, pour aimer … **pour VIVRE.**

Dans cet article, je vous propose de partager avec vous le cheminement que j'ai vécu pour (enfin !) vivre au quotidien ce qui est bon pour moi. Ces conseils ont fait une différence énorme dans ma vie ; ils vous offrent l'opportunité de transformer la vôtre !

## Quelles habitudes ont pris place dans votre vie

Les habitudes, ce sont des fonctionnements et des états d'être qui s'installent dans notre vie consciemment ou inconsciemment. Ces habitudes peuvent être tout à fait bénéfiques, plaisantes, profitables mais elles peuvent aussi se révéler être de vraies enclumes, d'énormes boulets, de gigantesques courants d'air. Elles ne sont peut-être pas ou plus Sources d'Equilibre pour vous.
Alors quelles sont les habitudes qui ne vous apportent pas **l'équilibre**, la satisfaction ou les expériences que vous souhaitez vivre ? Une habitude est une habitude, elle peut être changée.
Avez-vous fait la liste des **habitudes ZEN** de votre vie ? Savourez pleinement leurs bénéfices, dès maintenant !

# Comment installer de nouvelles Habitudes Zen d'Equilibre



Si vous aussi, tout comme moi, vous êtes parfois tenté-e d'apporter de petites ou grosses « r-évolutions » dans votre vie, probablement vous avez expérimenté la chose suivante : la plupart des changements ne sont pas confortables, ni immédiats. Et une fois un premier changement effectué, ça prend un temps d'installer une habitude Zen. Cette transition de l'ancienne vie aux nouvelles habitudes peut se faire en douceur… aussi !
Voici, immédiatement, 3 clés essentielles pour installer des habitudes zen et **améliorer votre vie rapidement** . Je vous invite vraiment à les découvrir, elles ont été de **véritables ressources** pour moi et j'ai plaisir à les partager avec vous.

## 1- Offrez-vous l'opportunité d'une vie plus zen !

Premièrement, lorsque vous souhaitez ajouter de nouvelles bonnes habitudes à votre vie et/ou en remplacer d'anciennes, vous devez d'abord choisir ET décider d'effectuer un **CHANGEMENT** dans votre vie.

Cela paraît évident, mais vous conviendrez que la plupart de nous avons tendance à rester accrochés à nos habitudes. Du moins à certaines. Or il se trouve que ce sont justement celles-ci qu'il nous serait le plus bénéfique d'éliminer de notre vie ou de transformer. C'est un choix, une décision, une responsabilité qui vous revient. **Vous êtes le créateur de votre vie.**

Que choisissez-vous de vivre ?

**Visualisez** cette nouvelle vie

**Ressentez** les bienfaits de ces nouvelles habitudes.

## 2 – Accueillez la période de transition

Deuxièmement, même en ayant choisi et décidé ce changement d'habitude, nous pouvons malgré notre bonne volonté et nos actions concrètes nous sentir enfermés dans nos anciens fonctionnements. C'est normal ! Dans la majorité de nos changements, nous vivons **une période de TRANSITION.**
La transition c'est un temps de préparation et d'intégration du changement. C'est une période qui peut vous sembler bien inconfortable pendant laquelle l'ancien cohabite encore parfois avec le nouveau, surtout lorsque nous essayons de modifier nos comportements.

Dans cette période de transition :

**Acceptez** ce qui (de l'ancien) est encore là …

**Félicitez-vous** de chaque pas effectué pour installer ces nouveaux fonctionnements

**Savourez** les avantages de vos nouvelles pratiques

**Focalisez-vous** sur les bénéfices visualisés comme si vous les viviez déjà pleinement !

## 3 – Allez vers ce qui est « naturellement » bon pour vous

Troisièmement, connaissez-vous l'expression « le naturel revient au galop !» ?
Peut-être vous fait-elle sourire, ou elle vous agace. Certaines personnes la trouvent bien pratique : elle permet de justifier notre difficulté à changer. Cette expression me semble très réductrice parce que bien souvent nous nous sommes éloignés, justement, de ce qui est bon et naturel pour nous.
Plus vous connaitrez votre « naturel », plus vous vous reconnaîtrez dans votre essence, plus vous choisirez d'installer des habitudes adaptées. Changer d'habitude peut demander un effort, mais l'habitude elle-même, vous saurez tout de suite si elle est bonne pour vous. Si elle l'est, elle sera « zen », vous vous sentirez immédiatement bien (et pas seulement après des mois ou des années de pratique…), **en paix, en cohérence.**

Ne vous perdez pas dans le mensonge vis à vis de vous-même :

- Le « naturel » est assez **simple à identifier**, c'est celui dans lequel nous nous sentons bien, serein, en paix, sans jugement, libre …
- Il se peut que vous ayez besoin d'**apprendre à vous connaître** pour savoir ce qui vous apporte le plus de bien-être : c'est ok, testez et validez !

## *Vous seul-e savez ce qui est bon pour vous !*

*Et maintenant ? Testez, explorez, trouvez les habitudes qui vous ressourcent le mieux.*

***Apprenez à vous Re-Connaître pour Oser Etre !***
***Valérie***

*Cet article participe à l'évènement* ***« 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien »*** *organisé par* ***Habitudes Zen****, blog d'Olivier Roland.*

***Cliquez ici pour voter pour cet article****, s'il vous a plu !*

**MERCI ! MERCI ! MERCI !**

# Rester zen et vaincre le stress organisationnel

Par **Ronald Bellet** de **J'organise mon quotidien**

*Cet article est ma contribution à l'évènement interblogueurs initié par Olivier Roland sur son site **Habitudes Zen**, qui propose quelques uns des meilleurs articles du blog Zen Habits de **Leo Babauta**, traduits en Français.*

*Le thème de cet évènement est « **3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien**« . Mon blog traitant de l'organisation au quotidien, je vous propose dans cet article 3 solutions pour vaincre le stress et être zen au quotidien. **Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !***

## Facteurs de stress et organisation

Nous sommes tous les jours confrontés à des situations stressantes, il en existe beaucoup sur lesquels nous n'avons aucun contrôle.

Toutefois **les facteurs stressants les plus profonds se trouvent souvent dans notre environnement immédiat et ce sont ceux que nous pouvons contrôler.**

Vous avez sûrement déjà dit ou entendu des phrases du style « **Rien que de voir tout ça, je stresse !**« . Il existe des liens profonds entre ce que vous repérer ce qui vous met sous pression. Dans cet article, **nous allons apprendre à reconnaître les situations génératrices de stress et comment elles peuvent être évitées par l'organisation.**

Vous allez découvrir des recommandations simples qui minimiseront immédiatement les déclencheurs de stress de votre environnement.

**Certaines sources de stress sont évidentes :**

Avoir une tonne de choses à faire avant la fin de la journée,
Ne pas trouver quelque chose dont on a besoin,
Devoir trier une pile énorme de papiers le dernier jour de paiement des impôts.…

Cependant **certaines sources de stress sont moins évidentes à déceler, ce sont pourtant celles qui vous mettent constamment sous pression :**

- les rappels visuels,
- les objets « SDF »

- et les décisions reportées.

# Sources de stress et solutions pour rester zen

## Les rappels visuels

© dominiccampbell

La première source de stress dans un environnement est **la présence de pense-bêtes visuels**. Si vous laissez intentionnellement **des objets à portée de vue dans le but d'en garder une trace** ou de v**ous rappeler de faire quelque chose.** Alors vous utilisez des rappels visuels.

Le problème est que vous ne choisissez pas le moment d'action de ces pense-bêtes. Ils sont présents tout le temps, y compris quand vous souhaitez vous concentrer sur une tâche précise ou simplement vous relaxer. Ils vous rappellent constamment les autres choses que vous avez à faire. Réelle source de distraction, ils peuvent être une profonde et constante source de stress.

Plutôt que d'utiliser des rappels visuels pour garder une trace de ce que vous avez à faire, **il est préférable d'utiliser un système qui actionne les rappels lorsque vous êtes prêts à agir**. Il existe une multitude de systèmes de rappels différents (ils feront l'objet de prochains articles). Disons aujourd'hui que le plus simple de ces rappels serait d'établir une « **TO DO » liste.** (une liste de choses à faire).

## Les objets SDF

La seconde source de stress est ce que j'appellerai « les objets SDF ». Im ag inez qu
avez des invités qui arrivent chez vous dans une heure. Vous souhaitez ranger un peu avant qu'ils arrivent afin de vous sentir plus à l'aise en les recevant. Vous décidez donc de faire le vide dans la pièce où vous allez les recevoir en écartant du champ visuel tous les objets indésirables.

En faisant cela, v**ous rencontrez deux situations,** ou plutôt deux types d'objets. **Ceux qui ont déjà leur place** assignée et **ceux que vous ne savez pas où ranger.** Par exemple, si vous devez ranger votre agrafeuse, vous vous dîtes : « C'est facile, elle va dans le tiroir gauche du bureau avec les autres fournitures. » Vous n'avez pas de stress avec cet objet parce qu'il a une

place toute désignée, vous savez où le ranger et surtout vous savez que vous le retrouverez facilement puisque vous savez naturellement où le ranger.

© Pierre Schwaller

Maintenant, supposez que vous ayez à ranger un objet qui n'a pas de rangement assigné. Imaginez, ou souvenez vous de ce que vous ressentez dans ces moments là. « Oh non, qu'est-ce que je vais faire de ça ? Je ne sais pas où le ranger. Si je le mets n'importe où je ne vais jamais le retrouver ! » Cette situation est stressante. Et se retrouver dans cette situation de façon répétitive avec différents objets devient extrêmement stressante !

**Si vous ramassez un objet, vous interrogez sur l'endroit où le ranger, ne savez pas quoi en faire et finissez par le reposer, vous avez investi du temps, de l'énergie et de l'attention pour cet objet et vous n'avez fait aucun progrès.** C'est un gâchis. Se rendre compte de ces gâchis est en soi très stressant. C'est stressant de réaliser que vous ne faîtes pas de progrès quand vous le souhaitez. C'est encore plus stressant si vous commencez à vous auto-critiquer de cette situation.

**La solution est de trouver ou de créer une place pour chaque objet qui n'en a pas et de le faire le plus rapidement possible.** Soit vous le placez dans une catégorie existante à laquelle il correspond, soit vous créez une catégorie spécialement pour cet objet et ceux du même type, soit vous lui créez une place spécifique. Vous pouvez à ce sujet, relire les articles sur la méthode « STD ».

Vous estimez peut-être que c'est plus compliqué de créer une place spécifiquement pour cet objet plutôt que de le poser n'importe où au hasard. C'est vrai mais à long terme vous constaterez les bénéfices de cet effort à chaque fois que vous aurez à ranger un objet du même type. Plus vous créez ou trouvez des endroits assignés pour vos objets, moins vous serez affecté par l'anxiété de ne pas savoir et donc moins vous serez stressé.

Remarquez que nous employons **le verbe « savoir » de deux façons différentes.** Parfois nous l'utilisons relativement à la connaissance. Si je dis « Je sais combien il y a d'arrondissements à Paris. » Cela signifie que je connais une information factuelle.

Mais nous employons également le verbe « savoir » pour indiquer des choix. Si je dis « Je ne

sais pas quel livre lire », c'est une autre façon de dire que je n'ai pas choisi quel livre je voulais lire. Si je dis « je ne sais pas où ranger mon chargeur de téléphone. » Cela signifie, en réalité, que je n'ai pas décidé où ranger mon chargeur de téléphone. Dans ce cas, « savoir » signifie « décider », donc **dire « je ne sais pas où le mettre » est une façon de reporter une décision.** Une grande part du stress dans un environnement désorganisé est lié aux reports de décisions.

## Les décisions remises à plus tard

**Quand vous reportez une décision, vous créez deux formes de stress.** Premièrement, le stress lié aux conséquences de ce report. Cela peut se traduire par une pile de documents, un objet sans place assignée, un environnement qui reste désorganisé… Mais vous créez également un second stress, sachant que vous n'avez que repousser le moment où il vous faudra décider. Vous vous êtes fabriqué une responsabilité future. Pensez vous que ce sera plus facile de décider plus tard ? Peut-être, mais probablement pas.

**Comment éviter les conséquences stressantes d'une décision reportée ?**

La réponse évidente serait : en arrêtant de reporter. Mais soyons plus précis.

1. Vous devez prendre conscience. Remarquez si vous êtes en train de reporter ou d'éviter de décider.
2. Souvenez vous que reporter une décision vous cause un stress supplémentaire et que vous aurez à nouveau à faire face à cette décision dans le futur.
3. Imaginez votre » vous idéal ». Si vous étiez déjà la personne que vous vous efforcez d'être, que feriez vous ?
4. Quand vous remarquez que vous êtes en train de reporter une décision, posez vous la question : « Quelle est la pire chose qui pourrait arriver si je prends la mauvaise décision ? » Il est naturel d'avoir peur de se tromper mais parfois ne pas choisir entraîne des conséquences plus graves que de faire le mauvais choix.
5. Souvenez vous qu'il n'y a pas de décision parfaite. Chaque choix comporte des incertitudes. Vous ne pouvez jamais être sûr d'avoir fait le bon choix. La seule façon de le savoir est de faire un choix et de noter les résultats de ce choix.
6. En examinant les résultats de vos choix précédents, vous pourrez, à l'avenir, corriger vos décisions si besoin. **Savoir prendre les bonnes décisions est une qualité qui s'acquiert avec le temps et la pratique. Plus vous vous entraînez, meilleur vous serez.**

© Rafael Penaloza

Les décisions relatives à l'organisation sont idéales pour s'entraîner et améliorer sa capacité à prendre des décisions d'ordre général. Elles sont idéales parce qu'elles n'ont pas de conséquences lourdes. Vous n'allez pas mourir ou perdre votre maison si vous ne trouvez pas la place idéale pour votre chargeur de téléphone. Mais en vous entraînant à la prise de décisions de cette façon, vous deviendrez plus confiant et serez plus à-même de prendre des décisions importantes quand il le faudra.

**Pour résumer, les sources courantes de stress sont les rappels visuels, les objets SDF et les reports de décisions. Pour rester zen et réduire votre stress, trouvez un autre moyen que les rappels visuels pour vous souvenir de ce que vous avez à faire, trouvez une place pour chaque objet et entraînez vous dans l'art de prendre des décisions.**

*Cet article est ma contribution à l'évènement interblogueurs initié par Olivier Roland sur son site **Habitudes Zen**, qui propose quelques uns des meilleurs articles du blog Zen Habits de **Leo Babauta**, traduits en Français.*

*Le thème de cet évènement est « **3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien**« . Mon blog traitant de l'organisation au quotidien, je vous propose dans cet article 3 solutions pour vaincre le stress et être zen au quotidien. **Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !***

# 3 habitudes pour être plus heureux au quotidien

Par **Maxime Gréau** de **Heureux dans sa vie**

Dans cet article sur le bonheur, je vous propose de lister 3 habitudes : **L'auto-observation, la pleine acceptation, et la présence.**

Mettre le doigt sur un mécanisme inconscient et vouloir stopper un schéma de répétition afin d'éviter ou d'arrêter la souffrance est une bonne chose. Mais voilà, la plupart du temps, ces mécanismes sont automatiques et nous ne les voyons pas. Ils sont « inconscients ».

La première habitude va nous permettre de conscientiser ces manifestations par l'observation, par **l'auto-observation**. Cette habitude est très puissante car elle est le point de départ de la transformation. En effet, comment pouvons-nous changer ce que nous ne voyons pas !? La première chose à faire est donc de s'en apercevoir, de s'en rendre compte…

Dans un second temps, après avoir observé et identifié le scénario, et avant de changer quoi que ce soit, un travail **d'acceptation** et de reconnaissance est nécessaire. Consciemment ou inconsciemment, nous avons tous de très bonnes raisons d'agir ainsi. Il est donc important d'accueillir ce phénomène, de l'accepter tel qu'il est. De faire une sorte de paix avec lui.

Sans cet acte, c'est **une opposition** à lui qui se joue, vous souhaitez le faire disparaître. Vous portez donc toute votre attention sur cette intention de le faire disparaitre. Vous entretenez le problème tout simplement en y pensant. Comme toutes choses, plus vous NE les voulez PAS et plus elles arrivent. Vous ne voulez plus souffrir, alors vous utilisez toute votre énergie à éviter de souffrir en vous vous opposant à la souffrance et donc celle-ci grandit.
En faite, le fait est que vous souffrez déjà, alors **« acceptez le pleinement »** et passez à l'étape suivante.

L**a présence**. VOTRE état de présence vous amène à être le plus conscient possible à ce qui « est ». C'est de là que vous pouvez poser les actions souhaitées. Vous êtes à cet endroit libre car conscient et présent. Vous ne subissez pas vos conditionnements et votre « mode automatique ». Vous posez les actions dans le présent qui créeront votre futur. Vous n'agissez plus par peur mais par amour et respect de vous-même.

## L'auto-observation

En présence d'une situation, vous avez deux options :
Vous avez **le recul suffisant et nécessaire** pour traiter, gérer et adopter un comportement adapté à cette situation, ou vous ne l'avez pas.

Il se produit donc les deux phénomènes suivants :

- Soit une réaction émotionnelle liée à une emprise trop forte de votre ressenti. Cette situation est trop douloureuse, trop excitante, trop inconnue. On parle aussi de résonnance ou encore d'écho face à cette situation. Quoiqu'il en soit, en l'absence de hauteur et de recul, cette réaction échappe à votre contrôle et s'impose à vous.
- Soit, grâce à cette conscience, à cette présence, vous disposez de la hauteur et du recul suffisant et nécessaire pour anticiper puis reconnaître ou « voir » cette situation avec une sorte de détachement. Alors, vous agissez, ou non, à cette évènement en adoptant le comportement le plus adapté.

Dans ce cas là, vous êtes conscient des émotions liées à cette situation mais elles ne vous contrôlent pas. **Vous êtes présent, sensible et à l'écoute mais sans en être prisonnier.**

Cette nouvelle façon de faire est difficile car notre mental, qui représente notre identité s'y oppose. Il adore juger ou étiqueter les choses, il adore se faire une idée des choses, des gens et des évènements. Sa survie ne tient que par cet amour de la division. Il est donc très attaché aux réactions, ~~et~~ aux comportements et à cette identité. Le risque est donc que vous vous preniez pour lui ! Je suis ceci, je réagis comme cela, ceci est bien, cela ne l'est pas, ceci se fait, cela non.… Vous voyez de qui je parle. On l'appelle aussi le sur-moi. C'est une partie de vous, certes, mais pas uniquement vous ou la totalité de vous.

Cet égo, ce personnage, possède un gros inconvénient. Il nous emprisonne. Tant et aussi longtemps que nous serons sous son emprise, nous ne pourrons pas pleinement « choisir » notre façon de répondre aux évènements et à notre vie. Nous ne serons donc pas pleinement nous-même et donc pas pleinement heureux !

L'auto-observation va permettre d'identifier et d'arrêter ce comportement compulsif. En effet, dès lors que vous « voyez » votre habitude se mettre en route, votre réaction automatique, votre schéma habituel, alors il **n'**est **plus** automatique ! Il est démasqué, vous pouvez le reconnaître. C'est une prise de conscience !! À présent, vous avez donc **le choix** de répondre à ces évènements comme bon vous semble puisque vous n'êtes plus sous une seule emprise.

Si votre présence ne suffit pas lors de la situation ou si vous n'êtes tout simplement pas présent, vous allez donc réagir de manière automatique. Pas de panique, ce n'est pas grave. Vous allez pouvoir, après coup, le soir au calme par exemple ou lors d'un moment d'accalmie, retracer le scénario. Vous pouvez par exemple, sur un tableau à deux colonnes mettre à gauche la situation, et a droite, le « comment » vous auriez voulu réagir.
Ainsi donc, par ce travail assidu, vous allez progressivement mettre de la conscience sur ce qui ne l'est pas. Vous allez progressivement observer des schémas de comportement, vous allez progressivement déceler ou détecter des réactions automatiques liées à votre inconscient et ainsi les rendre conscientes.

Une fois ces mécanismes repérés, notre cher égo qui ne s'avoue jamais vaincu à pour habitude de nier, de se trouver des excuses, de minimiser, de culpabiliser, de juger…. **En deux mots de saboter** ce beau travail que vous êtes en train de faire! Ne ressassez pas votre réaction si vous en êtes insatisfait, la culpabilité, le jugement, le remord ou le regret ne sont pas des aides à votre bonheur. Ils sont également des modes automatiques de votre personnalité, sachez les observer pour ne pas vous identifier à eux.

L'observation, permet donc une « sortie » de vous-même. Vous devenez l'observateur de ce qui se passe, vous êtes le témoin de ce qui vous entour et de vous-même. Vous faites l'expérience des choses et des évènements. Vous avez conscience de l'impact de ces choses sur vous mais vous n'êtes pas l'impact. Vous observez et constatez, sans pour autant être déraciné. On dit que vous avez du recul ou de la hauteur. **Vous êtes sensible et touché sans être abattu et décentré pour autant**.

Petit à petit, ces choses ne se reproduiront plus, vous en prendrez conscience et « agirez » sous une nouvelle impulsion, un nouvel angle, une nouvelle base de manière consciente et non automatique.

## L'acceptation et le lâcher-prise

**La seconde habitude est « la pleine acceptation »**. Pour vous libérer des schémas de conditionnements, il faut aller plus loin car pour pouvoir changer, il faut avant tout « accepter ». On peut aussi dire « accueillir ». Ce sur quoi vous portez votre attention grandit. C'est universel. Plus vous pensez à vos problèmes et plus vous avez des problèmes, moins vous voulez voir un éléphant rose et plus vous l'imaginez !

Il faut lâcher-prise ! Très loin du renoncement, le lâcher-prise est une pleine acceptation de ce qui est. Si vous êtes dans une situation, la vérité, que cela plaise ou non, c'est que vous êtes dans cette situation !
Sortir de cette situation c'est d'abord accepter cette situation, la regarder en face. Se plaindre, critiquer, se saboter, s'en vouloir sont des fuites. La vérité c'est que la situation est là et c'est tout. C'est ni bien ni mal, c'est une situation, voilà tout.

Cette situation n'est pas le fruit du hasard, vous avez inévitablement, à un moment ou un autre eu des attitudes, des comportements ou posé des actions qui ont permis, parfois longtemps après, à cette situation de pouvoir arriver. Si vous n'y étiez pour rien, elle ne vous arriverait pas, c'est très simple.
Et ce qui vous arrive est donc un excellent moyen de comprendre ou de conscientiser cette fameuse motivation qui a induit ce qui arrive aujourd'hui.

Toutes ces situations, aussi inconfortables soit-elles nous font donc grandir, c'est un fait ! Elles nous montrent notre degré d'inconscience. Si nous avions conscience de la souffrance que ces situations nous procurent, agirions-nous de cette même manière ?

Ces situations nous montrent la part d'inconscient en nous pour justement nous rendre plus conscient.

L'acceptation et le lâcher-prise c'est justement de reconnaître cette situation comme une chose permettant la croissance. Et pour passer au changement, il nous faut accepter pleinement ce qui est, et faire la paix avec. Après tout, nous ne pouvons pas nous reprocher d'avoir manifesté des parties inconscientes de nous même, celles-ci échappaient à notre volonté !

L'idée est de proposer à notre personnalité une nouvelle façon d'être, de penser et d'agir.

**Accepter ce qui « est » est libérateur.**

Cette paix établie, nous sommes à présent libre de construire ce que nous voulons voir naître dans notre futur. Ce futur se crée dans le présent et par notre présence.

## Le présent – Le moment présent – La présence

Vous avez donc lâcher-prise sur une situation. Elle est accueillie de tout votre amour puisque vous savez qu'elle est porteuse d'enseignements et non le simple fait du hasard.

Mettre du sens à cette expérience, vous remettre en question, mettre de la conscience sur vos intentions comme sur tout ce qui fait qu'une telle chose peut vous arriver, vous permettra d'observer, d'accueillir et d'entériner certains schémas de répétitions.

**La troisième habitude est de vivre au présent** et d'agir en partant du présent. La plupart des personnes vivent au travers du passé ou du futur. Hélas, le futur se crée dans nos actions du présent, et pas ailleurs.

Je ne dis pas de vivre au présent sans ce soucier du futur (à la bohème) ni de vivre selon soi-même sans prendre en considération l'environnement ou les gens autour de soi. J'entends par vivre au présent, **« être présent » à ce que nous faisons**. Je veux dire poser des actions en conscience en y étant présent.

Le présent est ce qu'il y a de plus important, en fait, c'es la seule chose qui existe. Le passé est fini et nous ne pouvons plus rien y faire. Il faut l'accepter tel qu'il est et lâcher-prise dessus.
Et le futur n'existe que dans notre mental. Notre mental le juge, de manière positive ou négative et nous fait donc ressentir soit de l'optimisme face à un avenir positif soit de l'inquiétude et de l'anxiété face à un avenir pessimiste.

Dans les deux cas, il s'agit de projection mentale et non du présent.

Votre bonheur lui, se trouve dans le **ici et maintenant**.

Dans le ici et maintenant, comment souhaitez-vous vous sentir, et que faites-vous pour que cela se produise ?
Etes-vous en train de ressasser une chose qui est finie et sur laquelle vous ne pouvez plus rien ?
Etes-vous en train de vous inquiéter sur ce qui pourrait peut-être vous arriver ?

… Ainsi de suite…

Le seul pouvoir que nous avons est de façonner notre futur en choisissant de vivre pleinement notre présent. « Quand je suis là, je ne suis pas ailleurs ». Je m'applique à faire les choses en conscience, à les vivres pleinement. Cela implique de les accepter pleinement également. Il est impossible de vivre l'instant pleinement et d'y résister en même temps (d'ou le chapitre sur l'acceptation et le lâcher-prise).

Une fois présent, le passé et le futur ne sont plus que des informations. Vous avez un but, des projets, des ambitions dans votre vie mais le présent n'est pas un simple tremplin pour y accéder. Le présent est l'endroit depuis lequel vous posez chaque pierre de cet édifice qui est votre vie. Chercher à fuir votre présent sous prétexte que vous n'êtes pas encore celui où celle que vous souhaitez être est illusoire et c'est la souffrance que vous récolterez par déni du présent.

L'instant présent consiste à poser chacune de vos pierres avec amour, en faisant de votre mieux pour être cette fameuse personne que vous voulez être.

« Sois le changement que tu désires voir en ce monde». Gandhi

Il y a une part d'inconnu à accepter. Nous ne sommes pas devin et la fatalité n'existe pas non plus. Tout ce que nous pouvons faire se trouve aujourd'hui, dans l'instant présent. Il nous appartient à chacun de le ponctuer de notre intention, et de considérer que les expériences de la vie nous permettront de nous ajuster sur ce chemin d'épanouissement.

*Cet article participe à un évènement inter-blogueurs organisé par habitudes zen. Vous retrouverez toutes les explications ici. Vous avez également la possibilité de voter pour cet article s'il vous a plu !*

# Triade de zénitude pour assiette qualique*

Par **Patrick Roussel** de **Comme ça pour l'air du temps**

## ÊTRE UN SCIENTIFIQUE "ZEN"

*A — Ouh là là... être zen avec la science, pas commode.... pas simple, c'est un peu le serpent qui se mord la queue ; sinon ça doit être un « truc » à se prendre la tête...*
*B — Ah bon ?! Forcément ???*
*C — Mais non !*
—

Un(e) scientifique est quelqu'un(e) (que j'appelle ilouelle ci-après) qui cherche la petite bête là où ilouelle *croit pouvoir* la trouver, ou, plus généralement, là où ilouelle *pense* la trouver.

Si elle n'y est pas, ilouelle est déçu(e) mais pas forcément abattu(e), et même pas du tout si ilouelle a su relever un détail, une chose qui coince, qui interpelle, qui sort du cadre, un petit « truc » auquel ilouelle n'avait pas pensé. Il faut alors revoir le tout, reconsidérer les points de départ, adapter le matériel, les limites d'études, refaire les expériences... tout cela pour arriver à voir jusque dans la banalité le grain de poivre qui la relève.

Pour être scientifique, il vaut mieux être intérieurement droit, savoir lâcher prise et vivre dans le moment présent... Cela paraît simple mais quelques lignes de conduite ne sont pas à négliger.

**Recette aux 3 épices**

1er épice de la triade :
Finalement, être scientifique, ce n'est pas un métier c'est un art, c'est comme être artiste... enfin presque ; il faudrait que les scientifiques soient artistes avec la nature.
Être scientifique, ce n'est pas jongler avec des équations et autres barbarismes repoussants, c'est savoir s'ouvrir à ce qui vient vers soi et en faire quelque chose. C'est ne pas laisser passer une curiosité sans s'y arrêter, sans se laisser toucher d'une certaine manière, … c'est être humain quoi !

Scientifique, sois zen, sois **artiste**, curieux, humain.
+

Bon, je sens des esprits chagrins qui vont dire qu'il faut être intelligent, avoir un bagage...
Aïe aïe aïe !...
Le bagage est une bonne chose quand on sait d'avance où on va (par exemple : on va à la plage avec sa serviette et sa bouée, pas avec ses patins à glace !).

2e épice de la triade :
Chaque matin au réveil, ilouelle doit se sentir neuf (neuve), léger (légère), ouvert (ouverte), en un mot : vide, et en quelques autres : ilouelle doit avoir soif, ne pas être saturé(e)...

Celui(celle) qui a un sac à dos trop lourd dans la tête, celui(celle)-là est vite mal en point, ilouelle finit par voir ce qu'ilouelle pense et pas autre chose. Ilouelle va commencer à tourner en rond, fabriquant petit à petit la petite bête qu'ilouelle cherche... parce qu'elle est déjà dans sa tête, dans les interactions, extrapolations et autres abstractions qui sont dans son sac...
Et puis la tête, ce n'est pas l'endroit pour porter un sac à dos !...
La tête doit rester... libre tout en étant bien solidement fixée sur le corps qui la porte et lui impose un lien tangible avec la réalité du monde

Scientifique sois zen, sois simplement la **coupe** qui se remplira et non le seau à vider !
++

Ilouelle fait la vaisselle et passe l'aspirateur comme tout le monde, enfin comme tous ceux qui ne tirent pas au flanc ou lisent Neuro Science en attendant le café..

3e épice de la triade :
Enfin, cette triade de zénitude sera achevée en tant que scientifique avec l'aptitude à recoudre au besoin son bouton de pantalon...
J'en vois qui rigole ; mais là c'est du sérieux. Car comment être scientifique, zen ou pas, sans une once (et demie ?) de sens pratique bien au-delà des éprouvettes ou autres : à tout moment il faut savoir ce qu'on va faire l'instant d'après.
« Faire » et non « penser faire » : *faire*, ce peut être mesurer ou écouter, patienter, attendre, etc. ou simplement, **accueillir** ce qui vient vers soi.

Scientifique, pour être zen, sois l'acteur passif, le passeur actif de la vérité du monde, pas de la tienne.
+++

Avec cette triade, scientifique, reste sage, et honnête avec l'humain en toi : pense avec tes mains, ressens avec ton cœur, et laisse ta tête qui écoute la Nature accueillir ce que celle-ci te confie (il y a plus de chances que tu passes loin des erreurs à ne pas commettre...).

A+, cher visiteur.

_____
*Avec ce billet je participe à un événement interblogueurs sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien".*
*Vous pouvez aussi contribuer (vendredi 7 déc. 2012 à 23h59 dernier délai...).*
*Organisation : Olivier Roland (Habitudes Zen).*
*Merci de cliquez ici pour voter pour mon article s'il vous a plu bien sûr ! Et n'oubliez pas de le partager sur vos réseaux favoris en y recopiant ce lien :*

http://hihaho58.blogspot.fr/2012/12/triade-de-zenitude-pour-assiette.html

# Mes 3 astuces simples pour être zen en toutes circonstances

Par **Véronique Baudoux** de **Impulsion positive**

Alors que nous disposons des multiples inventions destinées à nous faciliter la vie, le niveau de stress semble n'avoir jamais été aussi important qu'aujourd'hui.

La vie moderne est source de stimulations incessantes qui, bien qu'ayant des volets très positifs, nous mettent cependant dans un état d'hypervigilance, toujours aux aguets et toujours prêts à bondir pour répondre à toutes les sollicitations qui nous parviennent.

Le nombre de personnes souffrant de «burn-out» ne cesse d'augmenter, les maladies dues au stress sont celles que l'on rencontre le plus en consultations et les seules entreprises que le crise n'affectent pas sont les firmes pharmaceutiques qui vendent des anxiolytiques et des anti-dépresseurs.

Parallèlement à cela (et certainement en réaction à ce stress omniprésent), nous pouvons constater une recherche de plus en plus répandue d'outils qui nous permettent de mieux gérer ce stress : le mot «méditation» n'évoque plus les hippies partis fumer de l'herbe à Katmandou et des cours de yoga, sophrologie, zazen et autres méthodes de relaxation en tous genres fleurissent à tous les coins de rues.

Si la pratique régulière d'une de ces disciplines est certainement une excellente manière de développer en soi la capacité à rester zen, au quotidien, il n'est cependant pas toujours évident de trouver trente minutes pour s'asseoir en position du lotus en fixant la flamme d'une bougie et en fredonnant «Ommmm».

Et dans des situations plus «urgentes» comme avant un entretien d'embauche ou devant une classe de 25 adolescents en furie, il faut bien avouer que nous aurions l'air bizarres.

Mais il existe des petites astuces très simples, issues de ces techniques ancestrales, que nous pouvons utiliser, quelle que soit la situation ou les personnes en face de nous, ni vu ni connu, sans passer pour des illuminés débarquant tout droit d'une secte new-age.

Ces petites astuces, je les utilise tous les jours, dans une vie bien remplie dont les horaires surchargés auraient déjà pu me causer quelques ulcères d'estomac (voire pire) si je n'avais pas ces petits tours dans ma manche.

Je vous livre donc mes 3 astuces afin que, vous aussi, vous puissiez en profiter pour installer plus de sérénité dans votre propre vie.

## *1) Pour être zen : Expirez*

Nous respirons sans y penser mais nous respirons presque tous d'une manière qui ne fait qu'augmenter notre stress.
En effet, les scientifiques ont maintenant découvert que l'inspiration stimule la production d'adrénaline (hormone du stress), faisant augmenter notre rythme cardiaque et notre tension artérielle. L'expiration, au contraire, stimule la production d'acétylcholine qui diminue la fréquence cardiaque et la tension artérielle.

Prenez quelques instants pour observer attentivement votre propre respiration…
Vous constaterez certainement que votre phase d'inspiration est nettement plus longue que votre phase d'expiration.

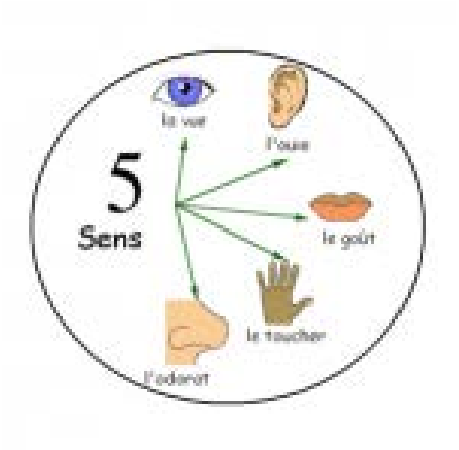
Et, lors des moments de stress, il est fort probable que vous bloquiez votre respiration en phase inspiratoire.
Le conseil que l'on entend le plus souvent lorsque nous semblons dépassés par le stress d'une situation est : «Respire !»…
Et nous inspirons alors consciencieusement, profondément… pour nous arrêter là…
Et, zou, que je t'envoie une bonne dose d'adrénaline supplémentaire (merci pour le conseil ☺ )

Le véritable bon conseil sera donc plutôt d'expirer profondément afin de stimuler la production d'acétylcholine qui va diminuer votre rythme cardiaque et votre tension artérielle. Si vous respirez durant cinq minutes en veillant à ce que l'expiration soit plus longue que l'inspiration, un état de détente profonde va pouvoir prendre place dans votre corps.
Et, à partir de cet état de détente physique, votre cerveau va pouvoir être plus efficace pour que vos actions ne soient plus des réactions à la panique mais bien les actions justes et centrées qui sont nécessaires face à cette situation précise.

Vous pouvez apprendre à maîtriser votre respiration de cette manière très facilement, et très discrètement dans une file au magasin, dans les embouteillages, dans un ascenseur… Exercez-vous dans ces petites situations banales pour que cela devienne un réflexe sur lequel vous pourrez vous baser dans des situations plus complexes à gérer au niveau émotionnel.

Pour en savoir plus sur le mécanisme physiologique de la respiration, vous pouvez également lire l'article suivant : http://www.impulsionpositive.com/2012-notre-revolution-interieure/

## *2) Pour être zen : Utilisez vos 5 sens*




Le mental est un magnifique outil pour gérer la vie quotidienne mais il peut être aussi un grand piège car, pour assurer notre sécurité dans le monde extérieur, le mental aime bien garder le contrôle.

Pour garder le contrôle, le mental veut tout prévoir. Il se base donc sur les expériences passées (les nôtres ou celles de nos éducateurs) pour en tirer des conclusions et élaborer des stratégies destinées à nous protéger de divers dangers.
Le mental envisage toutes les hypothèses
«S'il se passe ceci, je ferai cela…
Si on me dit ceci, je répondrai cela…
Et si… et si… et si…»
A côté de cela, le hamster dans sa roue paraît serein .

La plus grande source de stress, c'est votre mental…
Plus l'enjeu de la situation est important pour vous, plus votre mental s'emballe…
Plus votre mental envisage toutes les hypothèses catastrophiques, plus le stress monte…
Plus le stress monte, plus votre mental vous sent en danger et souhaite vous en protéger… Et élabore encore de nouvelles stratégies…

Mais pendant que votre mental cherche dans sa banque de données les conclusions tirées des expériences passées, il n'est absolument pas disponible pour vous donner les bonnes réponses à la situation actuelle. Votre cerveau est alors comme un ordinateur auquel vous donneriez une centaine de tâches à faire en même temps : il rame ! Et il est incapable de d'effectuer une tâche supplémentaire et donc de trouver une solution innovante, créatrice à la VRAIE réalité, celle qui se déroule là, dans l'instant.

Or, nous savons que nous ne pouvons pas résoudre un problème en utilisant les mêmes types de pensées que celles qui ont créé le problème.
Le mental, en allant puiser dans les expériences passées pour nous dicter la conduite actuelle, ne peut que nous replonger dans les mêmes problématiques que celles du passé.

Alors, comment stopper ce processus ? Comment fermer toutes les fenêtres de votre ordinateur afin qu'il puisse enfin vous inspirer de réelles bonnes solutions ?
Le «bouton magique» qui peut déconnecter les sonnettes d'alarme inutiles de votre mental, c'est le ressenti de votre corps.

En portant votre attention sur vos 5 sens, vous pouvez stopper instantanément cette spirale infernale car, en activant les voies neuronales que votre cerveau utilise pour percevoir les sensations corporelles, vous inhibez les neurones qui fonctionnent dans les processus archaïques de défense.

Dans le langage des neurosciences, on l'expliquerait en disant vous activez le cerveau pré-frontal (celui qui peut trouver des solutions créatrices) et que vous inhibez le cerveau néo-limbique (celui qui répond au stress par les réactions de base : lutte-fuite-inhibition de l'action).
Dès que vous sentez le stress qui monte, dès que votre petit hamster se met à tourner follement dans sa roue, portez votre attention sur vos sens : comment vos pieds sont-ils posés

sur le sol ? Comment votre dos est-il appuyé sur votre chaise ? Quelles sont les odeurs que vous sentez ? Quelle est la température de la pièce ? Ou il y a-t-il un petit vent qui caresse votre joue ? Quel goût avez-vous en bouche ? Quels sont les sons qui parviennent à vos oreilles ?
En quelques instants, vous pourrez constater que votre mental s'est enfin calmé et, en associant cela avec des expirations prolongées, vous sentirez très vite la détente s'installer en profondeur.
Dans cet état de détente, les idées qui vous viendront spontanément seront plus adéquates, la réaction juste vous apparaîtra plus clairement et vous pourrez gérer la situation de manière plus sereine, donc plus constructive.
Par ailleurs, l'énergie générale que vous dégagerez dans toute votre attitude non-verbale apaisera également les autres personnes présentes ce qui permettra que le stress général se dissipe au lieu d'alimenter le cercle vicieux habituel.
Commencez à tester maintenant, tout de suite…, avant même de poursuivre la lecture de cet article
Prenez deux minutes et expirez… portez votre attention sur vos cinq sens et expirez encore…
Si, si, faites-le maintenant

## *3) Pour être zen : Visualisez ce que vous souhaitez (et pas ce que vous ne souhaitez pas !)*

«S'inquiéter, c'est utiliser son imagination pour créer ce que l'on craint.»

Nous passons un temps fou à imaginer tout ce qui pourrait se produire de négatif en pensant que, de cette manière, si le pire survient, nous y serons préparés et nous pourrons alors mieux y faire face.

Et vous connaissez certainement comme moi des personnes sur lesquelles on a l'impression que le sort s'acharne tellement elles subissent un nombre impressionnant de situations difficiles.

Si vous observez attentivement ces personnes, vous constaterez sans doute que, dans toutes

les situations quotidiennes, leurs paroles et leurs attitudes sont, en majorité, tournées vers les hypothèses les moins bonnes.
«Que ferais-je si j'avais un accident, si j'échouais cet examen, si je tombais malade ?…»
Et, après avoir dressé la liste de tout ce qui pourrait aller mal, les mêmes personnes se demandent «Mais pourquoi est-ce que toutes ces difficultés m'arrivent à moi ? J'ai vraiment la poisse !»
Inversement, les personnes qui vous paraissent chanceuses et dont la vie semble se dérouler avec facilité, multipliant les bonnes nouvelles et les succès, n'ont-elles pas un autre discours, une autre attitude globale ?

Écoutez-les et vous entendrez certainement : «Tout va bien se passer !» ou «Je vais y arriver !» ou «Chouette, voilà un nouveau défi !»…

Alors : Méthode Coué ? Hasard ? Chance ?…
Ou plutôt simplement une disposition d'esprit qui ouvre des portes, aplanit des difficultés, tire parti des erreurs pour avancer ?

Pourquoi dépenser tant de temps et d'énergie à penser à ce que vous ne voulez pas, à parler de ce dont vous ne voulez pas, à agir en fonction de ce dont vous ne voulez pas ?

Pensez plutôt à ce que vous voulez !
Parlez de ce que vous voulez !
Agissez en fonction de ce que vous voulez !
Avant un entretien d'embauche, visualisez votre interlocuteur qui vous tend votre contrat…
Avant un examen, visualisez l'examinateur qui vous félicite…
Avant un rendez-vous amoureux, visualisez la personne que vous aimez qui vous manifeste ses sentiments positifs…
Au moment même où les choses se passent, expirez, portez votre attention sur vos ressentis corporels et agissez en fonction de la meilleure des hypothèses…
Agissez comme quelqu'un qui va être embauché, agissez comme quelqu'un qui réussit ses examens, agissez comme quelqu'un qui est aimé…

Que l'année 2013 soit la première des meilleures années de votre vie : une année zen et joyeuse !

Et vous, avez-vous des astuces qui vous permettent de rester zen au quotidien ?
Partagez-les avec nous via les commentaires

Cet article participe à l'évènement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » , animé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen . Vous pouvez voir l'article en question ici
S'il vous a plu, vous pouvez voter en cliquant ici

# 3 habitudes pour être ZEN au travail

Par **Marie Pierre** de **Bien-être au Travail**

Zen au travail – fotolia

La vie au travail est souvent source de stress, de contrariété, de frustration … Travailler dans un état d'esprit positif demande beaucoup d'énergie si on ne maîtrise pas quelques techniques pour arriver à être ZEN au quotidien.

Etre ZEN requiert un apprentissage pour maîtriser son mental. Pour y parvenir, il est indispensable de mettre en œuvre, au quotidien, des pratiques qui permettent de développer une paix intérieure, de maîtriser ses émotions et de vivre dans l'instant présent pour être en capacité de gérer tous les évènements de la journée dans le calme et la sérénité.

Je vous propose **3 habitudes** à intégrer dans votre quotidien pour être ZEN et réduire le stress et les émotions négatives qui empoisonnent notre vie.

## Le Sourire intérieur au réveil

Pour être ZEN au quotidien, je commence ma journée par une habitude qui m'apporte de l'énergie, de la sérénité pour être dans un état d'esprit positif jusqu'au soir.

Pour cela, je pratique la technique du **Sourire intérieur**.

C'est une méthode taoïste puissante que j'ai découverte dans le livre de Mantak Chia »Energie vitale et auto-guérison ».

- Je commence par m'installer confortablement en position assise, je fais quelques respirations pour vider mon esprit et je ferme les yeux.
- Je me détends, je pense à des choses agréables, je me dis que je vais passer une très bonne journée et ces pensées me donnent du plaisir.
- Le fait d'être dans cet état me fait naturellement sourire et je sens monter en moi de la joie

et une douce énergie.

Le but de cette technique est aussi de réduire les tensions et les blocages du corps. Pour cela, je vais irradier tout mon corps en faisant circuler à l'intérieur ce sourire. Je commence par le sommet de mon crâne et je descends dans chaque partie de mon corps jusqu'à mes orteils.

En faisant cela, je souris à chacun de mes organes et je leur demande de me sourire en retour. Je m'attarde un peu sur ceux qui ont besoin de plus de santé. Ainsi, je fais circuler de l'énergie vitale, tout l'intérieur de mon corps va se remplir d'émotions positives et être baigné de bien-être et d'amour.

Je termine l'exercice en faisant quelques étirements. Ainsi, je suis ZEN pour démarrer ma journée.

## Méditer en mangeant

La pause déjeuner est un moment indispensable pour permettre au corps de se ressourcer des activités de la matinée et recharger les batteries pour l'après-midi.

Pour faire le plein d'énergie et être ZEN, je profite de ma pause déjeuner pour méditer en mangeant. Je me mets dans le calme et je me concentre uniquement sur mon repas, loin de l'ordinateur, de la télévision ou de la radio.

Je m'installe donc confortablement pour manger, le dos bien droit au fond de ma chaise.

Quelque soit le temps que j'ai pour déjeuner, je mange en pleine conscience, c'est-à-dire que je ne me laisse pas envahir par mes pensées. Je savoure chaque bouchée, je déguste les saveurs, je mastique bien les aliments. Ceci facilite le travail de digestion qui sera plus rapide et moins épuisant pour l'organisme. Je vais aussi déclencher l'impression de satiété et je ne serai pas tentée de grignoter ou de me jeter sur la nourriture en rentrant le soir.

Manger en méditant est un exercice qui permet à la fois de bien nourrir son corps et de ressourcer son esprit. S'accorder chaque jour ce moment de détente permet d'être ZEN pour travailler mieux et plus vite le reste de la journée.

## La gratitude au coucher

Je vous propose l'exercice de la gratitude que je pratique tous les soirs. Cet exercice me permet de m'endormir dans un état d'esprit ZEN et de bien dormir.

Je commence par dérouler rapidement tous les bons moments de ma journée : un travail bien fait, un appel d'un ami, un sourire agréable, un moment de bien-être au sport … le soleil qui a brillé dans un beau ciel bleu ou cette journée de pluie qui a permis de nourrir la nature.

Ensuite, je passe à la pratique de la gratitude qui consiste à me remplir à l'intérieur de toutes les choses et de toutes les personnes qui me permettent de me sentir bien dans ma vie.

Je vais donc ressentir tout le positif de ma vie, la chance que j'ai d'être bien chez moi en bonne santé, de manger ce que j'aime, d'avoir mes enfants qui me réconfortent, une famille qui me soutient, les bons moments avec mes amis, un travail qui me passionne, des activités qui me ressourcent.

Ensuite, je remercie les gens que j'aime, ce travail qui me fait vivre, cette santé qui me permet d'apprécier la vie, cette énergie qui me fait avancer, ces projets qui me font grandir.

La gratitude permet donc de développer de la reconnaissance pour tout ce qui nous entoure, de ressentir du bien-être et de se nourrir d'émotions positives. Cette pratique permet de ne pas se sentir dans le manque et de se remplir d'abondance. Ainsi, on s'endort dans un état d'esprit ZEN et on ne ressasse pas ses soucis.

**Ces 3 habitudes ZEN sont une discipline qui me permet au quotidien d'être sereine et de gérer mon quotidien avec zénitude !**

**Et vous, quelles sont vos habitudes ou vos techniques pour être ZEN au quotidien ?**

*Cet article est écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs organisé par le blog Habitudes Zen sur le thème "**3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien**".*

***Si cet article vous a plu, vous pouvez voter pour lui**. Cliquez ici pour voter.*

# 3 habitudes zen à prendre pour garder une activité physique quotidienne

Par **Roman** de **Salto Arrière**

La question revient souvent : quelles sorte d'activité physique faire lorsqu'on souhaite perdre du poids/gagner du muscle ? Certains vous conseillent de payer un prix exorbitant pour avoir accès à une salle de sport. Je ne suis d'accord. Mais alors pas du tout.

**Il existe tellement de possibilités de faire de l'activité physique sans dépenser 1 centime, que, concrètement, c'est un peu stupide de le faire.** Aujourd'hui, je vais vous donner 3 habitudes à prendre pour pouvoir à la fois créer votre programme sportif et gardez une bonne activité physique quotidienne, ce qui vous permettra, naturellement, d'atteindre vos objectifs.

## N°1 : Découvrez votre corps et les mouvements qu'il est capable de faire

Ok, primo, il est important que vous réalisiez que vous disposez **du plus beau des instruments pour vous développer physiquement…votre corps !**

C'est un merveilleux outil et surement le plus beau cadeau qui nous ait jamais été fait : on ne le réalise souvent que lorsqu'on en perd une partie…

Donc, je ne le répèterais jamais assez, profitez de votre corps, utilisez-le, repoussez ses limites!

Vous allez me dire ok, mais comment je fais ça ? Quel mouvement lui faire faire ? Si vous débutez vraiment, je vous conseille de jeter un coup d'œil à mon article **"5 exercices de BASE redoutablement efficace pour vous muscler".** A l'intérieur, je revient sur 5 mouvements poly-articulaire ultra efficace pour commencer à faire travailler votre corps. Une fois que plus avancés. Et c'est ici que le fun commence : équilibre, roue, flip, salto, etc…

Ces mouvements sont beaucoup plus impressionnants et beaucoup plus amusants que ceux du début. Ils demande populaire, accessibles à tous ! Il suffit de progresser étape par étape, d'augmenter progressivement la difficulté et de travailler chaque mouvement l'un après l'autre.

Vous verrez qu'une fois que vous maitriserez ce genre de mouvement, **le sport ne sera plus une corvée mais un plaisir fou**.

## N°2 : Prenez les mouvements que vous maitrisez et mixez-les dans un circuit

Une fois que vous avez une base solide de mouvement, sélectionnez-en 7-8 qui font travailler un peu tout le corps et que vous maîtrisez bien.

Vous allez enchainer ces 7 exercices pendant 30 secondes sans prendre de temps de repos entre chaque. Une fois que là, vous considérez que vous avez fait un tour de circuit et vous essayez d'en faire un autre. Trois tours c'est un bon objectif (cela dépend bien sur de la difficulté des exercices que vous avez mis dans votre circuit).

Ce genre d'entrainement est génial ! Je le pratique souvent car il fait travailler à une grosse intensité et permet de bruler un bon paquet de graisse. A la fin, je p
vous allez sentir vos muscles !

Avec ce genre d'entrainement en circuit, vous ne prenez pas de risque.

**C'est un type d'entrainement qui a depuis longtemps fait ses preuves que ce soit en termes de perte de poids ou de gain musculaire.** La cerise sur le gâteau, c'est que ça ne prend que 15-20 minutes dans une journée. Vous n'avez pas d'excuse !

Une fois que vous aurez gouté à ce genre d'entrainement, vous ne voudrez plus toucher au cardio ou aux salles de muscu (qui, étrangement, ne parle pas beaucoup de ce style d'entrainement).

Essayer de faire votre circuit ultra efficace 3 fois par semaine et variez avec des jours plus cool où vous apprenez (ou améliorez) d'autres mouvements.

## n°3 : Variez et faites de l'activité physique sans vraiment en faire

Avoir un entrainement physique précis à effectuer chaque jour, c'est bien.

Mais on le sait tous, il y a des jours, où on aura la flemme. Ou on ne trouvera pas la motivation, où on n'aura tout simplement pas envie ! Et bien une chose : c'est tout à fait normal ! (surtout une fois passé les premiers mois d'excitation) **Ce genre de petit passage à vide arrive à tout le monde et même les plus grands athlètes ont leur moment de faiblesse.**

Le truc triste, c'est que souvent, à partir de ce moment-là, il y a des gens qui se disent "ok, le sport ce n'est pas fait pour moi, j'aime pas".

Alors qu'il s'agit simplement d'une alerte pour vous signalez qu'il faut que vous découvriez de nouvelle façon de vous entrainez ! Donc vraiment, soyez perpétuellement en apprentissage de nouveau mouvement pour garder l'excitation et l'envie du premier jour (j'ai un peu l'impression d'être un sex-coach là).

Une bonne solution pour contrer ces jours pas très productifs, c'est de faire de l'activité physique sans vraiment en faire. Oubliez l'as
jouer avec votre chien, entrainez-vous a faire des équilibres, sprintez, mettez un peu de musique et dansez ! Le point clé, c'est que ça doit être fun, vo

**L'activité physique ne devrait pas être une prise de tête et devrait s'intégrer naturellement dans votre emploi du temps.** Ps : Les mouvements acrobatiques que j'enseigne sur le blog sont sacrément cool et permettent justement de faire de l'activité physique sans y penser.

## En conclusion

Il faut savoir que nos ancêtres étaient forcés de se dépenser physiquement pour vivre.

Alors qu'aujourd'hui (et c'est bien triste) on peut passer une journée sans faire le moindre effort physique. Et c'est ce que

**Honnêtement, si vous voulez gardez la santé, ne soyez pas comme eux; au contraire, prenez ces trois habitudes, faites du sport quotidiennement et construisez-vous un corps fin et musclé !**

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueur « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » de Habitudes Zen.*

# Les 3 clés pour être zen au quotidien

Par **Florence Cour** de **Se sentir bien au quotidien**

- Mettre un réveil doux qui ne soit ni les infos (ils annoncent toujours des horreurs: chômage, enfant tué sur la route..), ni des musiques trop vives, je vous conseille une musique jazzy pour opter pour la « zenattitude » ou si vous n'aimez pas le jazz une musique d'ambiance trouvé chez Nature et Découvertes par exemple! Ne vous levez pas de manière brusque, étendez déjà votre corps dans votre lit trois fois pour pouvoir détendre vos muscles qui se sont raidis durant la nuit! Là déjà vous sentez dans votre corps un début de bien-être intérieur. Une fois votre corps et votre esprit réveillé levez vous en vous disant que la journée va bien se passer quoiqu'il advienne. Cette pensée positive tout de suite au réveil est très important car de manière inconsciente va vous orienter vers une journée remplie d'optimiste. N'oubliez pas si vous commencez la journée en vous disant encore une journée pourrie, elle sera forcément désagréable. Une première méthode qui est basée sur la confiance en soi et sur le positivisme. Vous pensez que cette première méthode est basique, qu'elle est évidente et vous avez raison mais je suis sûre que vous ne l'appliquez pas tous les jours. Mon conseil est de la faire pendant un mois complet et vous verrez une amélioration essayez la c'est l'adopter.

- Une fois arrivé(e) dans votre salle de bain, regardez vous dans la glace, les filles ne regardez pas les imperfections ou le temps qui passe car déjà par définition ça vous déprime et vous allez oublier l'essentiel qui est de vous dire les 3 mots fondamentaux: Patience ( pour une chose ou un évènement que vous souhaitez le plus), Persévérance ( je n'ai pas encore ce que je désire mais je mets toutes mes forces pour l'avoir), Confiance en soi (quoiqu'il arrive j'ai une valeur et il faut que je la respecte). Il est important en vous préparant le matin que vous ayez ces 3 mots dans la tête ce qui va tout naturellement vous permettre de bien vous habiller, d'avoir une tranquillité d'esprit et de pouvoir vous sentir bien au quotidien. Cette deuxième méthode est un moyen de vous faire prendre conscience que ces mots doivent avoir un sens dans votre quotidien. Nous avons tous des attentes, des envies, des passions mais elles n'arrivent pas sans ces 3 mots fondamentaux. Prenez un exemple dans votre vie

courante et placez ces 3 mots dans 3 phrases différentes et vous verrez de part vous même que vous apportez vous-même les solutions au problème posé.

- Ensuite, votre journée est articulée par plusieurs évènements que ce soit le travail en entreprise ou à la maison avec toutes les contraintes que ça comporte et là une dernière méthode qui peut vous permettre de supporter les difficultés c'est le Qi Qong. Oui, cette science vous permet une meilleure respiration et vous revitalise votre flux énergétique. Cette méthode bien connue depuis des siècles par les chinois vous apporte un bien-être et un lâcher prise quotidien: c'est le secret pour avoir une vie harmonieuse. Pour pouvoir pratiquer des gestes simples au quotidien de Qi Qong, prenez dix minutes de votre temps dans la journée, assurez vous de n'être pas déranger, coupez vos portables, tablettes, ordinateurs et fermez les yeux, respirez profondément pendant dix minutes en essayant de détendre vos muscles et là vous sentirez un mieux être apparent. Cette pratique doit se faire de manière quotidienne. Dans un prochain article j'irai plus en détails sur cette pratique qui m'a permis de devenir zen au quotidien.

*Cet article a été rédigé dans le cadre d'un évènement interblogueurs organisé par le blog d'Olivier Roland d' Habitudes Zen .*

# Dans le tourbillon de la Vie … comment rester zen en 3 étapes.

Par **Alexandra** de **Regards Partagés**

Pour être zen, nous pouvons écouter une musique douce, profiter d'un massage qui détend, nous délecter d'un livre ouvert, rire lors d'une soirée entre amis, marcher dans la nature, faire du yoga, pratiquer un sport qui nous plait, jouer de la musique, faire de la cuisine, s'émerveiller devant un coucher de soleil ou un clair de lune ou encore ne rien faire…

Parce que nous sommes tous uniques et différents, nous avons chacun nos « moments-cadeaux » ; vous savez, ces moments qui nous permettent de nous sentir plus 'Zen', plus sereins. Et peu importe en quoi consiste notre « moment-cadeau », l'important est que ce que nous nous autorisons à vivre nous permette de développer notre sérénité.

## Le tourbillon de la Vie

Pourtant, avez-vous remarqué comment parfois, malgré le fait d'avoir trouvé sa source de « souffle zen », il peut nous arriver de quitter bien vite cet état.

Un événement peut survenir, peut nous perturber et hop (!) oubliés l'esprit zen et le calme : notre cœur s'emballe, nos pensées deviennent confuses, nous pouvons nous sentir envahis par la colère, la frustration, la tristesse par exemple, ou nous sentir agacés, énervés.

Et c'est comme si ces nouvelles sensations, ces nouvelles émotions prenaient le dessus sur notre sérénité jusqu'à nous envahir complètement ; c'est comme si nos « moments-cadeaux » n'avaient plus la même saveur. Et nous avons beau vouloir nous concentrer sur ce qui -d'habitude- nous rend zen … rien n'y fait ou en tout cas cela nous semble bien plus difficile !

*Alors, comment certains d'entre nous arrivent à rester zen face au déroulement de la Vie ?*

*Serait-il question du regard qu'ils portent sur ce qui leur « arrive » ?*

*Et si, … Etre zen était en fait un véritable état d'esprit, une philosophie de vie ?*

## Etre zen en 3 étapes

Alors face à un problème pour apprendre ou ré-apprendre à être zen, pour ne pas se laisser balloter par les tourbillons de la Vie, voilà 3 étapes qui m'accompagnent aujourd'hui au quotidien ou à chaque fois que je vis quelque chose d'inconfortable ou de difficile. 3 étapes qui me permettent de retrouver ma sérénité et que je voulais partager avec vous.

## 1- Etre attentif à ce que je ressens

Pour éviter de se sentir comme sur un bateau en pleine tempête, il peut être important de commencer par identifier clairement ce que nous ressentons. Derrière les mots « Je suis stressé(e) », « Je ne me sens pas bien », que se cache-t-il ? De la peur, de la colère, de la tristesse, de la frustration, de l'agacement, de l'énervement, de l'angoisse, de la culpabilité … ? C'est seulement une fois que nous aurons identifié ce que nous ressentons vraiment que nous arrêterons d'avancer à l'aveugle et que, donc, nous pourrons commencer à imaginer trouver une voie, une solution, une réponse pour nous sentir mieux et plus sereins.

## 2- Faire un choix – Décider

Une fois que j'ai identifié clairement ce qui se passe en moi, une fois que les choses sont posées, il est alors plus facile de commencer à entrevoir ce qui est important et bon de faire.

Qu'est-ce que j'ai envie de vivre ? Est-ce que je choisis de « subir » les événements qui se présentent sur mon chemin ou est-ce que je prends la décision d'agir et d'imaginer peut-être pouvoir faire autrement ?

## 3-Transformer ce que je ressens

Je peux ainsi décider de transformer ce que je ressens en opportunité pour pouvoir reprendre

ma route sereinement.

Ainsi, par exemple, la colère que j'éprouve contre quelqu'un et qui m'empêche d'être zen est peut être l'opportunité d'exprimer mes besoins et mes attentes. Mon agacement face à un travail non terminé est peut être l'opportunité de changer de méthode. La tristesse que je ressens est peut être l'occasion d'exprimer des émotions en moi trop longtemps gardées. La peur qui m'empêche de faire telle ou telle chose est peut être l'opportunité de me demander de quoi j'ai besoin pour oser …

Alors, bien sûr, cela ne se fait pas d'une minute

à l'autre ou d'un jour à l'autre mais **pas après pas**. Comme nous exerçons notre corps à se muscler, nous pouvons peut-être nous exercer à **changer de regard** sur les situations que nous vivons, nous exercer à **voir les choses de manière différente**, et par là même **imaginer faire différemment** pour être plus zen chaque jour davantage et ressentir de plus en plus profondément la sérénité s'installer en nous.

***Qu'en dites-vous ? Et si vous essayiez pour voir ?***

Je vous souhaite de vivre de beaux moments de sérénité – Alexandra

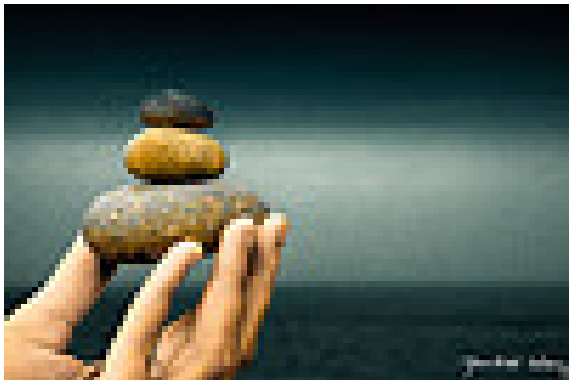
*Cet article participe à l'évènement interblogueurs* ***"3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien"*** *organisé par le blog Habitudes Zen d'Olivier Roland.*

*Il vous a plus ? Alors,* ***merci*** *de cliquer ici pour voter pour cet article !*

# Comment monter un spectacle avec des enfants et rester zen?

Par **Andrée Oriet** de **SAKAZIQ'**

Loin de moi l'idée de prétendre rester complètement zen lorsque je monte un spectacle avec des élèves. Mon mari, mes enfants et mes proches le savent bien: je suis plutôt de nature à stresser lorsque les dates des représentations approchent. Cependant, **cette tension ne déteint pas sur mes élèves** ni mes collègues. C'est du moins ce que l 'on m 'a toujours dit et je le crois volontiers. Le stress est bien au rendez-vous mais j'ai appris à tenir la bride de cet animal fougueux. La pression me donne de l'élan, ce n 'est toutefois pas elle qui guide mes actes (du moins lorsque je travaille avec des enfants).



Au vu de l 'événement interblogueurs proposé par Olivier Roland sur son blog Habitudes Zen qui invite tout un chacun à écrire un article sur les habitudes indispensables pour rester zen au quotidien, je me suis penchée sur la question :

## Comment monter un spectacle avec des enfants et rester zen?

En m'appuyant sur mes diverses expériences dans le domaine, trois grandes lignes indispensables pour rester zen sont apparues :

1) **Organiser le travail**
2) **S'entourer de personnes de confiance**
3) **Cultiver le plaisir**

## 1) Organiser le travail

**Savoir planifier son travail et se fixer des objectifs** est une habitude qui permet d'avancer

plus sereinement, c ’est bien connu. Voici quelques conseils qui m’ont été transmis au fil de ces années et que je m ’attèle à respecter au mieux. Prendre le temps de réfléchir et imaginer le résultat dans sa globalité, écrire chaque étape de réalisation du travail et **établir des échéances**…

Par exemple, prenons l’objectif :
***Monter un spectacle avec un chœur d’enfants, des musiciens et des comédiens.***

Il faudra alors le diviser en plusieurs grandes parties :

*- le travail musical*
*- le travail théâtral*
*- l’aspect technique*
*- la logistique*
*- le travail administratif*

Il faut savoir que plusieurs mois sont nécessaires à la réalisation d’un tel projet. Chacune de ces étapes devra encore être divisée en sous-groupes et il faudra poser des échéances pour chaque nouvelle étape.

- ***Le travail musical*** *(apprentissage des chansons avec les enfants, répétitions avec les musiciens, prévoir l ’ordre final des chants, travailler la justesse, l ’interprétation, prévoir des répétitions plus longues, des sessions de travail sur plusieurs jours suivis, les mise en commun avec l ’aspect théâtral…)*

- ***Le travail théâtral*** *(apprendre les textes, chercher les intentions de jeu, travailler les déplacements, les chorégraphies, choisir les accessoires, les costumes, le décor, homogénéiser et équilibrer les parties théâtrales et musicales, faire plusieurs filages, orchestrer la répétition générale, …)*

- ***L ’aspect technique*** *(chercher une salle adéquate, prévoir des praticables pour surélever le chœur et les musiciens, trouver du matériel de sonorisation pour les solistes et pour le choeur, louer du matériel pour créer un jeu de lumière, …)*

- ***La logistique*** *(prévoir un accueil pour le public, un accueil plus spécifique pour les représentations scolaires, un accueil pour les artistes, réaliser une affiche, des papillons publicitaires, réunir les responsables du projet, prévoir un goûter pour les répétitions, …)*

- ***Le travail administratif*** *(préparer un dossier de présentation du projet, faire un budget, trouver des fonds et subventions, rencontrer des partenaires, des programmateurs, …)*

Une fois que toutes les étapes sont bien définies par écrit, je délègue!

## 2) S’entourer de personnes de confiance

Porter les casquettes de musicien, de directeur de choeur, de metteur en scène, de technicien, d’organisateur, de chorégraphe, de concierge, de pion et je ne sais quoi d’autre encore est parfaitement inhumain et peu professionnel. Tous ces aspects sont importants et, pour bien les réaliser sans se sentir débordé, **il faut déléguer.**
Mais déléguer demande de **pouvoir et de savoir faire confiance**. Dès le moment où les postes sont distribués, il faut lâcher prise… Prendre le temps de trouver les personnes compétentes va permettre de se sentir entouré et aidé, donc d’apporter de l’eau au moulin de la zénitude tant recherchée.

…

**Tout en me rendant disponible** aux questions, aux doutes, aux interrogations, et en gardant une vue d’ensemble sur le travail global, je délègue et fais confiance à mes collègues dans la réalisation de leur travail. Garder le contact, prendre des nouvelles, demander conseil, communiquer, tisser des liens entre les différents partenaires, tout ceci permet de rester cohérent et d’avancer dans une seule et même direction, de se sentir plus zen.

…

**Résumer ensuite par écrit** les discussions, les décisions prises, les idées, les tâches, les demandes formulées et proposer une relecture en commun permet d ’éviter les quiproquos et les malentendus inutiles.

…

Pour synthétiser, il faut déléguer ses tâches pour alléger son travail tout en restant le référent à l’oreille attentive du projet global.

## 3) Cultiver le plaisir

Maintenant que les échéances sont planifiées et que chacun sait ce qu’il a à faire, place au jeu, au plaisir et à l ’éclate! Un projet pédagogique mené avec des enfants doit garder sa dose de fraîcheur, de spontanéité. Entretenir le plaisir de travailler est essentiel.
Dans le projet que je mène avec le chœur d’enfants SAKAZIQ ’, pas un cours ne se passe sans rire aux éclats. S’amuser, inventer, bouger, … C’est tellement motivant et agréable de **travailler dans la bonne humeur**.

Cela n'empêche pas que le travail soit méticuleux, précis et mené avec beaucoup d 'exigences…
Tenez, par exemple l'autre jour, nous travaillions sur la mise en place des gestes proposés dans la chanson « Pirates » de l 'album SAKAZIQ'. ces gestes sont précis et demandent que chaque participant soit concentré et attentif à la musique, aux autres ainsi qu'au chef de chœur.
Pour cela, je me suis transformée en capitaine de navire et les élèves, en tant qu'équipage, devaient obéir aux ordres de ce grincheux personnage aux méthodes barbares *(en effet, chaque matelot qui ne suit pas est jeté aux requins par dessus bord…)*. C 'est un jeu de rôle et, qui dit jeu dit plaisir, et, qui dit plaisir dit motivation, et, qui dit motivation dit succès garanti. En quelques minutes, les gestes étaient calés, ordonnés, nets…
De plus, cette manière d'enseigner n'est absolument pas fatigante, au contraire, je rajeunis à chaque cours…
Le chant et le théâtre sont deux disciplines artistiques qui permettent de se libérer, de s'exprimer, de se donner à 100 %, de s'éclater, d 'être créatif. Sans craindre d 'être jugés, les élèves donnent toujours le meilleurs d 'eux-mêmes. Chacun se respecte, se fait confiance, s'accepte, s'entraide, se soutient.

**Comment rester ZEN lorsqu'on monte un spectacle avec des enfants?**
**En conjuguant rigueur et plaisir avec l'aide d'autrui!**

*Cet article participe à l 'événement interblogueurs proposé par Olivier Roland sur son blog Habitudes Zen*
*Merci à vous chers lecteurs de cliquer ici afin de voter pour cet article s'il vous a plu !*

# 3 Habitudes indispensables pour être zen au quotidien

Par **Rafael Arieli** de **http://www.intuition-et-connaissance.com**

## Mes 3 habitudes pour être un créateur d'énergie sans stress

Bonjour, je m'appelle Rafael Arieli. Je suis coach, para-psychologue, conférencier et auteur de guides pratiques sur les thématiques de **l'intuition en action**. Je vais vous raconter quelles méthodes j'utilise pour être zen au quotidien.

J'attire votre attention sur le fait que ce n'est pas difficile à mettre en place, mais que cela vous demandera d'être plutôt dans l'action que dans l'idée de l'action.

**1- Le canal intuitif**

**2- La méditation**

**3- L'art de savoir déléguer !**

## Comment l'intuition vous permet d'y voir plus clair ?

La première chose et pour démarrer cet article est de vous expliquer comment je fonctionne pour être tout à fait zen pour chacune de mes journées.

Être zen au quotidien est tout à fait possible. Simplement, cela demandera un minimum d'engagement de votre part et ce ne sera pas forcément facile tous les jours.

Néanmoins, avec la méthode que je décris ici, vous aurez un aperçu de ce qui est envisageable pour vous.

Mon plan se divise en 3 parties, chacune étant la cousine de la précédente afin que tout ceci soit congruent et fasse sens.

En premier lieu je commence chaque matin par une courte séance de méditation. Ce qui me permet de démarrer la journée en douceur, de me centrer et de choisir l'humeur que je vais développer pour toute cette journée.

Cette méditation va me permettre de générer un état Alpha permanent où toutes mes pensées seront alignées et en phase avec mes objectifs. C'est comme si je dessinais une carte mentale dans mon esprit. Je n'ai plus ensuite qu'à suivre le plan que je me suis fixé.

Puis je continue en me posant les trois questions suivantes.

## Est-ce que je suis bien aligné sur ce que je veux obtenir de la vie ?
## Suis-je bien en phase avec mes objectifs ?
## Suis-je bien centré sur moi-même ?

Comme je suis un peu fainéant et que je ne suis pas un bourreau de travail, je me suis organisé de telle manière que je ne dépense pas d'énergie pour les choses que mon intuition ne me révèle comme pas importantes, pour moi.

Vous et moi sommes confrontés à de multiples tentations, réelles ou motivantes ainsi qu'à des chimères chronophages qui ne nous mènent pas très loin.

De cette manière, je gagne un temps considérable que je peux consacrer à ce qui va produire des résultats. Je conserve mon énergie pour les tâches qui en valent la peine et au mieux, je gagne plus d'argent en n'en dépensant moins, car je sais où je vais.

L'intuition telle que je la pratique me permet de connaître avec assez de précision ce vers quoi j'ai le plus de chance de réussir à obtenir. Je ne dis pas que cela va se passer sans effort de ma part et que n'ai qu'à claquer des doigts.

Je dis simplement que je vais consacrer mes efforts qu’a ce qui est bon pour moi et qui est aligné sur mes valeurs.

## La méditation ou le lâcher-prise, sans baisser les bras !

Je ne passe pas une journée sans consacrer un moment à méditer. C'est ma façon de faire une sieste. Je reste zen tout en restant éveillé et disponible.

Je préfère la spiritualité à toute forme de religion ou de dogme. Aussi la relaxation permet de me relier à ma source intérieure et de m'unifier dans un sentiment de globalité.

Ainsi j’appréhende ma journée entière sans toutefois m'occuper des détails, (pour cela je délègue certaines tâches comme je vais l'expliquer plus loin).

En me concentrant sur ma respiration, j'évite à mon esprit de divaguer et se perdre dans les soucis quotidiens.

De plus, je ne donne à ces soucis éventuels, que l'importance qu'ils méritent.

En sortant de cette séance, mes cinq sens sont exacerbés et il m'est beaucoup plus facile de percevoir le monde qui m'entoure.

Cela me permet d'être vraiment dans l'action et d'expulser toute sensation d'anxiété.

Je vis ensuite tranquillement le moment présent. Mes actions futures sont décidées en toute connaissance de cause, elles ne sont que la conséquence de ce que je mets en pratique dans ma visualisation.

# L'art de savoir déléguer !

Comme je vous l'ai indiqué, je ne suis pas un bourreau de travail et il n'y a rien qui m'effraie le plus que de me taper de la technique à en perdre la raison.

Vous devez ici comprendre que je vous parle de gestion du temps. En effet, pour chacun d'entre-nous, les journées ne sont pas extensibles à l'infini.

Aussi, pour pouvoir me concentrer sur mon vrai travail en tant qu'auteur et formateur, je préfère confier les tâches que je ne maîtrise pas à d'autres.

Pourquoi devriez-vous savoir tout maîtriser, c'est un non-sens. Le développement personnel implique que vous devez accepter de ne pas être excellent en tout.

En agissant ainsi, je m'offre le double avantage de conserver d'une part mon énergie et d'autre part de parfaire ma communication en convaincant mon prestataire, comme s'il s'agissait d'un client.

Mais il y a un grand bénéfice à savoir déléguer. Vous et moi sommes dans un contexte économique où nous devons être exemplaire d'en l'art de convaincre. Cela m'apprend à être toujours motivé et croire en ce que je dis.

De plus, cela me permet de vérifier si mon message est clair et lumineux.

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par* ***Blogueur Pro d'Olivier Roland*** *Si vous avez apprécié cet article, vous pouvez cliquer sur ce lien:* ***Je vote pour cet article***

# Mes trois habitudes Zen

## Par **Cédric Girard** de **POOR LONESOME CODER**

*Olivier Roland nous propose d'écrire sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" sur son blog* ***Habitudes Zen****. Si vous appréciez mon article, vous pouvez même voter pour lui en* ***cliquant sur ce lien****.*

J'avoue que j'aime bien travailler sur un thème imposé, cela me sort des sentiers battus où je me cantonne parfois. Le ton de l'article de lancement et celui du blog oriente plutôt vers le non-stress que vers le sens premier du Zen bouddhiste, soit une pratique volontaire de la méditation. Méditant encore trop peu pour en parler, je vais me focaliser sur le premier sens.

**Plus jeune, j'avais des techniques terribles pour lutter contre le stress**. A 16 ans, voilà ce que j'aurais conseillé pour être "zen" :

- se foutre de ce que pensent les autres, surtout si cela les poussent à m'engueuler, garder un air détaché et serein. En plus cela me rend tellement supérieur à eux!

- éviter d'affronter de grands défis qui pourraient provoquer du stress, éviter le travail difficile, toujours préférer la facilité dans la vie.

- pour paraître gentil et sympa, toujours dire "oui" quand on me demande mon aide. Ensuite si je n'arrive pas à tout faire, se référer au premier conseil le temps que l'orage passe.

Seulement voilà, on n'a pas 16 ans éternellement, et même à cet âge on perçoit parfois que l'on ira pas bien loin comme ça.

Déjà la pratique du tir à l'arc en compétition me donnait le goût d'affronter les adversaires et mes propres limites, parce que malgré tout le stress a parfois du bon, surtout quand il me pousse jusqu'à un podium national. Et être celui en qui on ne peut avoir confiance n'est pas confortable, surtout le jour où j'aimerai être vu comme un adulte dans ma famille ou au travail.

**Vingt ans plus tard, l'adulte a quelque peu changé son arc d'épaule** et voici les trois pratiques qui me sont indispensables :

- gérer & agir
- vivre mes passions pour nourrir mon âme
- lâcher prise

Développons un peu.

**Gérer** l'organisation, la mienne propre et celles qui m'entourent me permet de diriger ma vie plutôt que de laisser les autres ou le hasard décider à ma place. C'est réellement une prise de pouvoir, et même si la liberté peut être source de stress et d'angoisse, l'absence de liberté est

un stresseur bien plus important à mon goût. Anticiper un rendez-vous en arrivant en avance m'évite de courir, de me sentir mal, d'arriver suant et pleins d'excuses. Agir pour qu'un projet avance me permet de pouvoir réagir aux incidents inévitables sans pour autant prendre trop de retard ou être bloqué.

**Si j'agis** pour que ma maison soit toujours agréable à vivre, que mon bureau soit toujours prêt à travailler, ma voiture à démarrer, que mon travail soit en adéquation avec ce qui me passionne, je prend en charge la part d'inconnu sur laquelle j'ai prise.

**Vivre mes passions** est quelque chose que j'ai toujours ressenti, mais que je n'ai compris et mis en mot que récemment. Quand j'ai recommencé à écrire sérieusement, quand j'ai décidé de bloguer plus souvent qu'une fois tous les deux mois, de finir les nouvelles qui attendent dans mes tiroirs, d'auto-publier un premier livre dans les mois qui viennent, j'ai ressenti une force formidable se mettre en marche. Non pas tant ma propre capacité à écrire, mais le sentiment que je DOIS écrire, que c'est un besoin critique, une nécessité. Écrire nourrit mon âme au sens où je me sens un peu plus moi même dans les heures et jours qui suivent une séance de rédaction. Sans parler du bonheur intellectuel et le déferlement d'idées pendant. Chaque fois que je reprend mon arc j'ai le même sentiment de retrouver une part importante de moi, comme un vieil ami que je n'aurais pas dû perdre de vue.

**Lâcher prise** est un peu le contrepoint nécessaire du premier point : toujours gérer, tout gérer revient à toujours lutter. Or il y a tellement de parties de ma vie qui ne dépendent pas de moi. Je peux m'y préparer, je peux limiter certains d'entre eux, ou au contraire faciliter la survenue des autres, mais je ne peux les gérer :

- Je décide d'écrire tous les jours, je ne décide pas à la place d'un éditeur si je suis publié.
- Je m’entraîne à atteindre la cible, mes adversaires peuvent être meilleurs que moi le jour de la compétition.
- Je peux écrire le meilleur logiciel basé sur une idée formidable, il peut ne jamais trouver de public.
- Je peux sortir ou m'inscrire sur un site de rencontre, je ne sais pas quand je rencontrerai l'âme soeur (par chance, c'est déjà fait).

L'idée est à la fois d'agir pour atteindre son but, et d'accepter de ne pas l'atteindre, ou de ne pas l'atteindre immédiatement. En tir on parle de décentration (se détacher du centre de la cible).

**Ces trois pratiques m'aident chaque jour à être "zen"**, c'est à dire à la fois loin du mauvais stress et en route vers mon bonheur.

# Comment rester zen au travail ?

Par **Anna MATARD** de **www.anna-matard.com**

Dans mon métier de Coach en transition professionnelle et formatrice, j'accompagne les personnes afin qu'elles découvrent des ressources sur mesure, face au stress de leur situation.

Lorsque je demande, « Ce serait quoi, pour vous, rester zen ? », voici quelques réponses :

- Faire face aux situations difficiles avec un mental plus solide et plus serein ; □ Booster ma concentration ;
- Garder mon calme face au stress des clients ou patients ;
- Etre moins en tension avec les collègues ou ma hiérarchie ;
- Etre plus clair dans mon esprit pour prendre les bonnes décisions au bon moment ;
- Relativiser et savoir prendre du recul ;
- Avoir plus confiance et savoir mieux mobiliser mes ressources...

La liste est longue...

La vie professionnelle est aujourd'hui très stressante et je me garderai bien de vous indiquer des recettes miracles pour rester zen. J'ai juste envie de partager avec vous quelques pratiques qui fonctionnent bien pour moi et pour ceux que j'accompagne.

## REDECOUVRIR LES BIENFAITS DE LA LENTEUR

Pourquoi ?

Le rythme est un élément clé de notre mode de fonctionnement. Agir sur le rythme a une incidence directe sur notre cerveau. Tout va de plus en plus vite et on a parfois l'impression de perdre pied dans cette accélération. Or dans la nature il y a des saisons et dans la réalité de nos vies aussi.

Revenir à un rythme plus lent permet de mieux profiter « des merveilles de la vie » dans le moment présent.

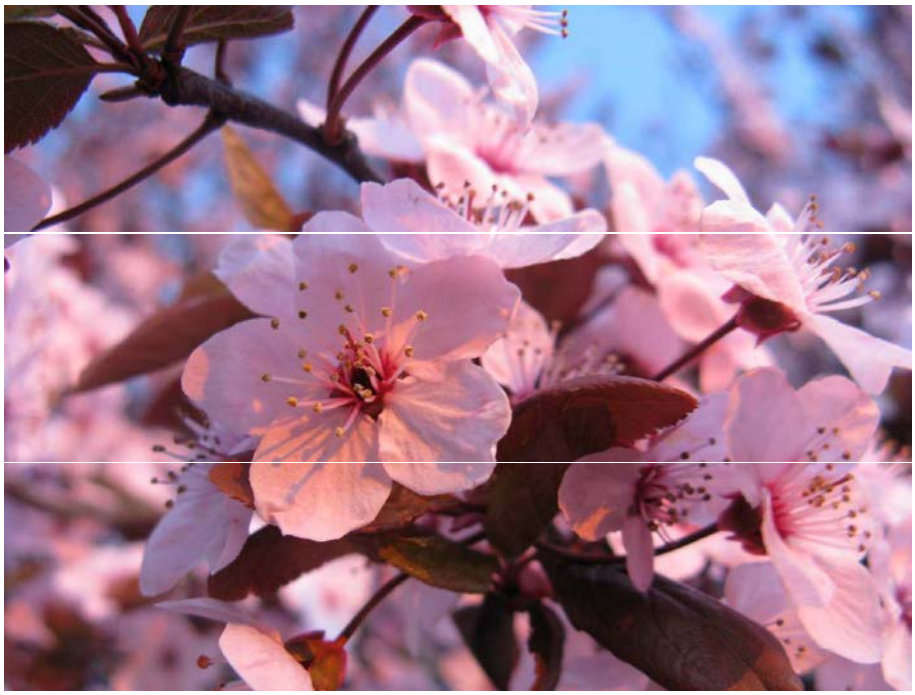
Comment ?

Pour ma part, j'applique ce « ralentissem
de ma vie :

1) le matin lorsque je marche,

2) le midi durant le repas,

3) et lorsque je parle avec un(e) collègue.



## 1) Le matin lorsque je me rends à mon travail

Je pars 5 mn plus tôt et je ralentis la marche dans les deux petites rues que je préfère sur mon chemin. En ralentissant je prends généralement conscience que je suis stressée et que je fonce comme chaque matin, prise par les pensées de tout ce qu'il y aura à faire en arrivant.

Le simple fait d'observer ce stress m'aide à choisir de décélérer le pas et à vivre 5 minutes de marche inspirante. Je me branche alors sur ma respiration, j'
e profondément et me fait un
moment de penser. Ainsi je me rends disponible à l'ici et maintenant et connecte mon attention à mon environnement et à l'air vivifiant du matin qui entre dans mes poumons.

Je remarque alors la belle couleur des fleurs et des feuilles des arbres, ou le chant d'un oiseau qui sautille de branche en branche, le sourire d'un enfant, le beau vélo d'un passant qui prend le temps de vivre. Et ce petit moment d'émerveillement agit comme un rappel à ma vraie présence.

## 2) Le repas du midi

Dans la mesure où je mange en peu de temps, je tente de mastiquer plus longtemps les aliments et surtout de ralentir naturellement mon rythme en me concentrant sur la saveur des aliments.

Je parle moins à table, surtout au début du repas, pour récupérer et me poser réellement. Je n'alimente pas les conversations concernant les difficultés et encore moins les ragots.

Je centre mon attention sur la satisfaction d'être en présence d'un repas.

J'ouvre mes sens.

Au lieu d'écouter toutes les mauvaises nouvelles qu'il ne fallait pas rater en ce jour, je m'évade un instant au pays zen des sensations : imaginez-vous sentir le soleil et la pluie, en prenant consciemment une bouchée de votre fruit bio préféré !

D'ailleurs les maîtres zen enseignent de

« voir le nuage dans le thé ». Ils invitent les élèves débordants de pensées à « boire une tasse de thé » avec une extrême lenteur.

Ils ont éveillé à ce point leurs sens et leurs perceptions qu'ils se relient, dans l'instant présent, à la pluie qui a donné l'eau de leur thé !

Calligraphie zen

## 3) L’attention à l’autre

Lorsque je rencontre une personne, je lui consacre dorénavant toute mon attention. Pas forcément plus de temps mais plus d’attention.

Pour cela j’arrête d’utiliser mon smartphone ou de penser à autre chose lorsque nous parlons. Je la regarde et je prends le temps nécessaire pour l’écouter sans l’interrompre puis pour m’exprimer à mon tour.

Si mon chef ou un collègue me critique, de surcroît avec véhémence, je tente de re
c’est le moment où j’en ai le plus besoin : je ralentis m
regretté de l’avoir exprimée trop vite.

L’expression populaire dit de tourner sept fois sa langue dans sa bouche. Penser à A G
prenant une bonne inspiration, au lieu de REAGIR ; je peux alors écouter plus longtemps.

En acceptant que ma (mon) collègue soit en colère, arriver progressivement à mieux comprendre sa souffrance, avec empathie. Ceci dit dans un cadre professionnel, il y a aussi des limites à poser. Rester zen face à la colère de l’autre personne alors qu’elle vient de subir un dommage ou qu’elle ressent une injustice, OK. Me faire insulter, NON !

Et je le lui dis calmement : « J’entends que cette situation te porte préjudice et je comprends ta colère, mais s’il-te-plait, poursuivons cette conversation sur un ton plus calme ». J’apprends aussi à reformuler ce que dit l’autre.

Nous savons que la meilleure action face à une personne en colère est de ne pas rajouter d’huile sur le feu.

Répondre à la personne très énervée en ralentissant son débit, sur un ton de voix plus calme est la troisième habitude que nous gagnerons tous à développer en ces temps difficiles.

En conclusion, je rappellerai les propos de Loïk Roch, Directeur Adjoint à Grenoble Ecole de MANAGEMENT(1)

« On ne communique jamais assez ! Pratiquer le slow management, c’est prendre le temps d’aller vers les employés, les clients, les fournisseurs, et l’ensemble des partenaires de l’entreprise... Les leaders efficaces sont ceux qui sont vraiment infatigables dans leur capacité de communiquer et de communiquer encore, en parlant vrai pour rassurer et donner le cap »

(1) Chaire « Mindfulness, Bien-être au travail et paix économique », Entreprises partenaires : Mutuelles du Mans, Udimec, Petzl, Groupe A Raymond, Bölhoff Ottalu

*Cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Olivier Roland.*
*blog Habitudes Zen*

*Si vous l'ave*

# 3 habitudes simples pour vous aider à lâcher prise

Par **Sulliman Bodhy** de **Zen blog**

Appréciez-vous vraiment la vie ? Peut-être que vous pensez ne pas apprécier la vie à sa juste valeur; qu'il vous arrive des moments où vous semblez être déconnecté de la vie. Si vous voulez vous sentir plus présent et mieux vivre au quotidien, alors voici trois habitudes à prendre dès maintenant pour savoir lâcher prise.

## Pensez moins et ressentez plus

Il nous arrive parfois de réfléchir, réfléchir et encore réfléchir en croyant que cela rendrait plus productif…alors qu'au final aucune solution ne se profile. Parfois notre mental se met à analyser et réfléchir mais manque en quelque sorte de pragmatisme. Nous instaurons une sorte de débat avec nous même, mais qui souvent n'amène rien de concret. Étant dans un domaine créatif, je dois sans-cesse trouver des idées, de l'inspiration et des solutions. C'est là que j'ai remarqué qu'il m'arrivait sur-analyser les choses car je pensais que cela me ferais progresser…et du coup je devenais réticent à l'idée de lâcher prise, de laisser respirer mon mental car j'avais peur de perdre l'éventuelle solution ou idée parfaite. Or, dans la plupart des cas ce n'est que plus tard, alors que je ne pense plus au problème ou à la situation que je trouve l'idée, la solution, le "truc".

**Faire de l'espace dans sa tête nous fait nous sentir bien. Et c'est quand nous nous sentons bien que nous sommes plus apte à faire les choses bien.** Nous faisons moins d'effort pour plus de résultat, nous sommes plus réceptif aux solutions nouvelles et aux idées fraîches. En accordant moins de place à notre débat intérieur, nous privilégions notre **ressenti** plutôt qu'exclusivement une pensée rigide et cartésienne. Nous apprécions plus ce que nous faisons, quoique ce soit, et le plaisir et les résultats se manifestent d'eux-mêmes.

C'est pourquoi, lorsque nous nous sentons "coincé" dans une situation, il peut être alors

bénéfique de changer d'activité ou d'environnement, voir de tout arrêter, dans la mesure du possible bien sûr… Même si parfois nous sommes réticent a l'idée de faire une pause par peur de perdre le contrôle. Pourtant, c'est une façon erronée d'envisager les choses, car c'est en voulant tout contrôler que nous stagnons, voir que nous régressons. Plus nous pensons et analysons avec notre intellect, moins nous lâchons prise. Nous nous étouffons dans nos pensées en quelque sorte. C'est donc le plus souvent en quittant cette envie de contrôle que nous progressons.

## Éliminez les "Je n'aurais pas dû", "je ne devrais pas"…

Il y' a toujours des comportements, décisions ou des paroles que nous pensons ne pas devoir faire par peur de se sentir humilié, par peur du regard des autres ou d'avoir à se justifier face à d'autre personnes. Et lorsque nous nous remémorons ces choses que nous pensons ne pas devoir faire, mais que nous avons faites, nous plongeons dans le regret. En utilisant sans cesse le mot "je n'aurais pas dû", nous restons dans le passé ce qui nous empêche de vivre le moment présent et d'apprécier pleinement la vie. Je sais que ce n'est pas si facile à mettre en pratique tout le temps et j'ai encore des périodes où des regrets remontent, parfois de très vieux regrets que je pensais avoir oubliés. L'être humain est en quelque sorte "programmé" à s'auto-critiquer lorsque tout ne se passe pas comme il le souhaite. Mais ce « programme » peut s'effacer petit à petit en changeant ses habitudes et sa façon de penser. En fait, nous faisons et nous ferons toujours de "mauvaises" décisions, tout le monde fait parfois l'erreur d'avoir été trop collant, trop distant, d'avoir dis un mot de trop, d'avoir laissé ses émotions prendre un peu trop le dessus…cela arrive et c'est normal. Et surtout, si je dis "mauvaises" entre guillemet, c'est qu'il se trouve que ces mêmes décisions ou actions que l'on regrette sont en faites celles qui nous permettent d'apprendre, de rectifier, de s'améliorer et d'avancer. Souvent ce sont grâce à ces erreurs que nous pouvons envisager un travail sur nous même. Ce qu'il faut faire quand de vieux regrets réapparaissent est de **se concentrer seulement sur ce que l'on en a appris, et pourquoi cela nous a permis d'évoluer**. Lâcher prise pour mieux vivre c'est vivre dans le présent, plutôt que le passé. Alors, soyez tolérant avec vous-même, et éliminez autant que possible les « je n'aurais pas dû » du mental.

## Savoir respirer

Bien sûr, nous respirons tous, sans quoi nous ne tiendrons pas longtemps en vie. Mais quand avez-vous vraiment conscience de votre respiration ? Devenir conscient de sa respiration est l'exercice le plus simple pour se recentrer sur le moment présent, et donc très efficace pour ceux qui ont des difficultés à lâcher prise. C'est une bonne habitude à prendre dans les moments de stress, où l'on se sent chamboulé car dans ces moments notre respiration se restreint automatiquement (pour ne pas arranger les choses). Attention, il ne s'agit pas forcément de contrôler sa respiration, mais **simplement de focaliser son attention sur le fait que l'on respire**. Très rapidement, un apaisement s'installe et nous nous centrons sur nous-même, nous nous focalisons sur l'**intérieur** plutôt que l'extérieur. Si vous ne l'avez jamais fait, essayez, c'est un exercice qui ne coûte rien et peut se faire n'importe où, n'importe quand. Vous serez surpris de son efficacité.

Voici donc trois habitudes qui visent à s'entraîner à lâcher prise le plus simplement possible. Petit à petit ces habitudes deviendront des automatismes, avec pour résultat moins de stress, moins de temps perdu, plus d'efficacité, de créativité et j'en passe…

Si vous avez d'autres habitudes qui vous aident à lâcher prise, n'hésitez pas à laisser un commentaire ; )

*PS: Cet article participe à l'évènement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » du blog Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si cet article vous a plus, n'hésitez pas à voter pour lui en cliquant ici.*

# Mes méthodes pour rester Zen

Par **Marc Lieger** de **http://www.maigrir-camarche.com**

Je suis depuis longtemps at
mes lectures, écoutes ou formations sur le sujet sont ressortis
certaine philosophie.

La première chose, c'est d'adhérer au P.E.R. ou Parti d'En Rire ;-)

L'idée, c'est qu'il ne faut pas être heureux pou
attitude qui nous fait
amène à l'état.... Jouer, tenir le rôle d'une personne heu
dans l'idée, si vous vous comportez de façon

La deuxième chose, c'est relativiser. Nous occide
pléthore de biens qui finit par nous stresser.... peur de ne pas avoir, peur de manquer, peu
de perdre. On se fait des films pour des choses qui ont peu de proba
Donc avec ou sans peur, si cela arrive c
des solutions et faire face. Alors à quoi bon se prendre la tête avant. En s
confiance, avec le sourire, en restant décontracté
solutions.... et , si on considère que
donc un cadeau de la vie. Vu comme cela, on attendrait presque les « attends » avec
impatience

La 3éme chose, le truc très très utile qui me
avec divers messages.

Quand on est stressé, quand on va moins bien, quand on a été « agressé » la super méthode
c'est de se remémorer un événement très heureux et de le revivre, de ressentir, de sentir le
joie que cet événement heureux vou
pendant environ une minute, se répéter, tout en ressentant le bien-être, « instant après

instant, je me sens de mieux en mieux ». D'autres méthodes nous demandent, par exemple d'affirmer et répéter « je suis zen ». Si vous êtes mal ou très énervé, à ces affirm disent **« mais c'est faux!** » et ils n'y adhérent pas.

Par contre avec cette technique, le « instant après instant, je suis de plus en plus zen... ou je vais de mieux en mieux » Le temps et l'espace savent qu'ils peuvent part mais ils ressentent l'instant d'après, l'amélioration est définitivement reçus et acceptés.

Cela permet de se remettre dans de bonnes vibra choses à soi selon les lois sans modération pour pleins de thèmes différents. L relations. On peut ainsi formuler aussi « après instant, après heure, jour a jour, j'avance vers la guérison » ou encore « je gagne plus d'argent » « j'améliore mes relations » on peut ainsi formuler des demandes diverses mais toujours de positive pour aller vers.... et ne pas hésiter à le renouveler aussi sou

Dans cette idée, comme on finit toujours par récol pensées et vibrations positives.

*Cet article participe à un évènement Méthodes Zen blogueurs, sur le blog des participants livre ses 3 méthodes pour rester ZEN*

***Voici un lien vers l'article présentant l'événement***

*si vous voulez voter pour cet article Cliquez si il vous a plu pour voter*

# Comment démystifier le stress en 3 questions

Par **Yohann Duclos** de **Génération Coaching**

*Merci à Olivier Roland du blog Habitudes zen car aujourd'hui je participe à l'évènement interblogueurs qu'il organise dont le sujet est "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien".*

**Le stress n'est qu'une réaction chimique de notre organisme liée à des contraintes de notre environnement.** Notre cerveau réagit et envoie des signaux dans notre corps, ce qui aboutit à la production de cortisol par les glandes surrénales. Cette hormone agit immédiatement sur deux parties de notre cerveau ayant des effets contradictoires : l'une, le cortex cérébral, qui va stimuler des réactions d'urgence pour faire face à la situation, l'autre, l'hippocampe, qui vise à réduire les effets biologiques du stress en apaisant le corps.

**Le corps humain est donc prévu, physiologiquement, pour gérer le stress de manière optimale.** Ce qui va nuire à cette bonne gestion est par conséquent totalement « psychologique » : c'est le décalage entre notre perception de la difficulté de la situation et notre perception de nos propres ressources qui peut engendrer du sur-stress ou du sous-stress.
*Le stress n'est donc bien qu'une illusion liée à un défaut de perception.*
**Voici en 3 questions, comment briser l'illusion et équilibrer le stress en toute situation.**

## Comment je perçois la situation ?

Il faut imaginer un graphique simple représentant sa perception de la difficulté sur la verticale et sa perception de ses ressources sur l'horizontale. S'il y a un décalage énorme entre les deux perceptions, alors le stress est handicapant.
Si vous pensez que la situation est bien trop difficile pour vos ressources (ou du moins ce que vous pensez être vos ressources), alors vous êtes dans la zone de panique, c'est le sur-stress. La montagne vous paraît trop haute, trop difficile à gravir et vous perdez tous vos moyens,

voire vous abandonnez.
A l'inverse, quand vous êtes tellement confiant dans vos capacités et que vous sous-évaluez la situation, alors vous êtes dans la zone de routine, c'est le sous-stress. Dans ce cas, vous partez gagnant, courrez tranquillement et vous finissez par vous faire distancer. Et quand vous vous rendez compte qu'il faudrait en réalité se dépasser un peu, il est trop tard.

## De quelles ressources je dispose pour répondre à cette situation ?

Par conséquent, avant même de réévaluer la situation, la première chose à faire, non pas seulement quand vous êtes en situation de stress mais au quotidien, c'est surtout d'évaluer vos ressources.
Trop souvent, on se pose ses propres barrières, ses propres angoisses, ses propres freins par manque de maîtrise de la perception de soi. On ne sent pas à la hauteur, incapable de gérer de nombreuses tâches en même temps, trop faible, trop gros, trop fatigué, etc.
En réalité, bien souvent, nous disposons de toutes les forces nécessaires pour faire face à de nombreux événements. Le tout est de réussir à s'accepter, à s'auto-évaluer de manière juste.

## Que dois-je mettre en place pour m'adapter à la situation ?

Trouver un équilibre. Réussir à ramener sa perception de ses ressources au même niveau, à peu près, que la perception de la difficulté de la situation. Un léger décalage peut être bien évidemment bénéfique :

- Vous sentez la situation légèrement supérieure à vos ressources : il y a donc un sentiment de risque ? Rien de grave, c'est typiquement ce que l'on considère comme la zone de défi. C'est donc du bon stress qui vous stimule et vous aide à vous dépasser.
- A l'inverse vous percevez vos ressources comme légèrement supérieures à la difficulté de la situation, vous avez un sentiment de qualité. C'est la zone de maîtrise. Vous êtes entièrement opérationnel pour gérer la situation.
- Et quand l'adéquation est parfaite, c'est la zone de performance.

En définitive donc, il s'agit de comprendre que le stress peut être bénéfique. Il doit être adapté à la situation évaluée. Ce n'est qu'au prix de cette prise de conscience et de ce travail de mise en adéquation de la perception de vos ressources et de la difficulté de la situation que vous saurez faire face et utiliser votre stress à bon escient.

*Je vous invite dès maintenant à cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# 3 habitudes zen pour faire face à un job de m…

Par **Sophie Gueidon** de **Coach en Réussite**

*Avant de se retrouver dans un job de rêves, il peut malheureusement arriver que l'on soit coincé dans un job de m… Dans ce cas-là, il est important de ne pas se laisser décourager par les circonstances. Cela risquerait en effet de nous maintenir encore plus longtemps enfermés au purgatoire. Voici donc 3 façons de ne pas se laisser abattre par des conditions de travail peu réjouissantes.*

## 1 – Pivotez

La chose la plus importante est d'arrêter de vous plaindre ! Car, quand vous le faites, non seulement vous cassez les pieds de votre entourage et vous plombez l'ambiance autour de vous (avec toutes les conséquences que cela peut avoir), mais, surtout, vous vous faites du tort à vous-mêmes. En effet, ce sur quoi on porte son attention prend de l'importance. Donc, si vous ressassez toute la journée tout ce qui ne va pas, vous donnez de l'importance à ce qui ne va pas, ce qui n'est pas le but du jeu, bien entendu.

Au lieu de vous laisser aller aux jérémiades, ressaisissez-vous et pivotez !

**Cela consiste, dès que vous relevez quelque chose qui vous irrite, à prendre le contrepied pour définir ce que vous voudriez voir à la place de ce qui vous déplait.**

Par exemple, au lieu de vous dire : « J'en ai marre qu'on me fasse toujours des remarques sur ce qui ne va pas et jamais un compliment pour ce qui va bien », dites-vous plutôt : « J'adorerais que l'on reconnaisse mes mérites, que l'on se rende compte que je termine toujours mon travail dans les délais. Ce serait super ! ».

Bof, quelle différence, me direz-vous ? Elle est énorme.

Dans le premier cas, vous mettez votre focus sur ce que vous ne voulez pas, ce qui vous attriste. C'est ça que vous avez dans votre ligne de mire. Et donc, vous restez fixés sur les contrariétés. Dans le deuxième cas, **vous vous focalisez sur ce qui vous attire**. Votre attention est donc tournée vers le positif, ce qui vous fait envie. Avouez que c'est tout de même mieux !

## 2- Appréciez

Dans le même esprit, apprenez à apprécier ce que vous avez déjà. Certes, ce n'est peut-être pas votre job de rêves mais vous avez tout de même un job. Et par les temps qui courent, ce n'est peut-être pas si mal. Attention : loin de moi l'idée de vous faire rester là où vous êtes sous prétexte que c'est la crise.

Simplement, **si vous savez apprécier ce que vous avez, vous vous mettez dans un état d'esprit positif et, de ce fait, vous avez beaucoup plus de chances de rencontrer de nouvelles opportunités** que si vous râlez tout le temps. Dans un cas, vous donnez envie de faire des choses avec vous, dans l'autre, vous faites fuir…

Imaginons que je vous donne un petit cadeau dont vous vous occupez très bien. Par la suite, du fait de vos bons soins, ne pensez-vous pas que je serai plus tentée de vous en donner un gros que si vous aviez démoli le premier ? Si je vois que vous savez bien tirer parti d'une chose de peu de valeur, je me dis que vous serez encore plus doué avec quelque chose de mieux. Et c'est naturellement à vous que je penserai le jour où j'aurais un cadeau sympa à faire… Et bien **la vie fonctionne un peu comme ça aussi. Elle a tendance à donner plus à ceux qui savent profiter de ce qu'ils ont.** Les râleurs diront que ceux-là ont de la chance, mais la chance, des fois ça se provoque…

Alors, concrètement, pour provoquer la chance, prenez l'habitude de relever chaque soir au moins 3 choses positives relatives à votre travail.

## 3- Bougez

Au lieu de rester enfermé dans votre traintrain désagréable, bougez ! **Changez vos habitudes,**

**remuez-vous, étonnez-vous, mettez du nouveau dans votre quotidien. Vous verrez, ça vous fera penser à autre chose qu'à vos problèmes et vos difficultés.**
Cela peut passer par une activité physique, toujours propre à détendre et diminuer le stress, mais pas seulement. **Tout est bon à prendre**, changez de trajet pour vous rendre au travail, vous rencontrerez d'autres personnes dans les transports et, qui sait, vous retrouverez peut-être une vieille connaissance qui peut vous aiguiller sur un nouveau poste. Ou vous tomberez sur une annonce qui vous aurait échappé autrement… Pour les mêmes raisons, mangez dans d'autres endroits, emmenez un pique-nique et allez vous balader à la pause de midi.

Investissez-vous dans une activité de loisirs ou dans du bénévolat ou dans vos relations, peu importe. Ce qui compte, c'est que toute votre vie ne tourne pas autour du travail**. Plus vous ferez de choses à l'extérieur, moins vous serez tributaire de ce qu'il se passe au travail pour trouver votre équilibre et votre bien-être.**

Voici donc 3 habitudes bien utiles pour rester zen dans un job pénible … et dans toutes les situations contrariantes de la vie quotidienne. Vous pouvez les pratiquer dans n'importe quel ordre, seules ou combinées entre elles. Testez et dites-moi ce que vous en pensez dans les commentaires. Et si vous en avez d'autres, elles seront bienvenues aussi.

*Cet article participe à l'évènement "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.*
*Si cet article vous a plu, vous pouvez voter pour lui ici.*

# 3 Secrets pour rester Zen devant la page blanche

Par **Thierry Cloës** de **Imaginer-Ecrire-Publier**

**C'est un grand classique, la peur de la page blanche touche un très grand nombre de personnes, dès qu'il s'agit d'écrire une lettre vitale, un article polémique de blog, une nouvelle de concours ou le roman de sa vie. Pourquoi ce blocage ? La réponse la plus classique se lit dans les qualificatifs des exemples précités : attribuer une trop grande importance à la tâche à accomplir.**

C'est une évidence, s'imaginer que cette lettre à écrire est une question de vie ou de mort mettra sur cette tâche une pression insupportable. Idem si pour chaque article de votre blog, vous vous dites que mal écrit, il pourrait enterrer ce dernier définitivement.

Nous sommes conditionnés depuis notre plus jeune âge, par notre famille d'abord, à l'école ensuite, à viser la perfection. On nous a mis la pression, car elle est censée faire avancer. La réalité, c'est que trop de pression tue l'action. Et si elle ne la tue pas, elle rend notre travail moins agréable, nos tâches exécutées dans de mauvaises conditions.

On ne prend jamais de bonnes décisions dans la panique, notre jugement est faussé s'il est impossible de réfléchir dans la sérénité.

Devant un obstacle en général, et devant la page blanche, en particulier, garder son calme, poser un regard serein et rationnel, agir en connaissance de cause permet d'atteindre son objectif sans souffrance. **En d'autres termes, les obstacles s'abattent plus facilement quand, en toute circonstance, on arrive à rester Zen**.

Facile à dire ? Pas tant que cela. Si cet état d'esprit ne vous vient pas naturellement, quelques astuces et un peu d'entraînement suffiront pour y arriver sans trop de difficultés.

Parmi de nombreuses recettes, je privilégie **3 principes** pour rester zen avant de commencer à écrire.

**Dédramatiser l'objectif.**
**Visualiser l'objectif.**
**Papoter sur le sujet.**

Analysons ces 3 clefs en détail.

## 1) Dédramatiser l'objectif

Trop de pression ne vous aidera pas à avancer. Donner une importance disproportionnée à une tâche est le plus sûr moyen de vous paralyser. On ne manipule pas n'importe comment une bombe, on tient à la vie. Mais est-ce vraiment une bombe ? Risque-t-elle de vous exploser à la figure ? N'y touchez surtout pas ! :-O

Soyons sérieux, les situations dramatiques ne le sont généralement que dans notre tête. L'être humain est un animal étrange, capable de s'inventer des difficultés qui n'existent que dans son imagination. L'imagination c'est merveilleux quand elle nous fait avancer. Il faut la reconnaître aussi quand elle nous dessert.

Votre tâche n'a certainement rien de dramatique. Il n'y aura pas de fin du monde si elle n'est pas parfaite. Vous l'exécutez pour vous amuser, rien de plus. Votre vie n'est pas en danger, votre réputation n'est pas en jeu. Exécutez-la simplement en faisant raisonnablement de votre mieux et personne ne vous exécutera à la vue du résultat.

Détachez toute connotation dramatique de la tâche à effectuer, et vous ressentirez aussi un détachement de votre moi envers les innombrables, mais ô combien virtuelles conséquences néfastes qui ne peuplent que votre esprit.

Dans la plupart des cas, ce sont des conséquences bien plus agréables qui résulteront de vos actes. Rappelez-vous en permanence qu'il est parfaitement stérile de s'inquiéter pour des problèmes qui n'existent pas encore… et qui dans la plupart des cas n'existeront jamais.

## 2) Visualiser l'objectif

C'est bien connu, on ne navigue jamais mieux qu'en terrain connu. C'est vrai pour la conduite, mais on l'oublie souvent, c'est une vérité universelle dans tous les aspects de la vie. Souvenez-vous de votre premier rendez-vous d'affaires… premier rendez-vous galant… la première fois que vous avez eu la responsabilité d'un dossier important… Toutes les premières fois sont stressantes, mais avec un peu d'expérience, ça roule, on est confiant.

C'est la peur de l'inconnu qui nous stresse, et on ne se sent jamais si bien que chez soi, sur son propre terrain.

Oui, mais, me direz-vous, que faire pour ne pas stresser lorsqu'on doit précisément s'aventurer en terres inconnues ?

C'est simple, rien n'empêche de s'imaginer ce qu'on ne connaît pas. Lorsqu'on s'attaque à une tâche inconnue, on ne le fait généralement pas sans filet. On se documente, se renseigne. On en parle. Si on décide de faire une chose, l'idée n'est pas tombée du ciel. S'il s'agit d'un travail en entreprise, on l'a reçu d'un supérieur, ou de son équipe, avec quelques détails et au minimum des pistes pour investiguer.

Quel que soit le problème abordé, il est sage de se documenter (et Dieu sait combien Internet est une source inépuisable aujourd'hui pour récolter en un temps record une somme astronomique d'informations), de structurer un plan, de visualiser l'ensemble des données et d'imaginer le résultat final.

Plus la visualisation de l'objectif sera précise, plus facile sera le trajet pour y arriver. Vous déambulerez en terrain connu. Même si la réalité vous mène où jamais vous n'aviez mis les pieds, vous procéderez de A à Z en gardant cette vague impression de déjà vécu, en mettant vos pieds dans les empreintes de pas que votre imaginaire puissant aura laissées sur la route.

## 3) Papoter sur le sujet

Voilà une bien curieuse méthode et pourtant elle est une habile mise en pratique des deux premiers points, avec une aide extérieure qui peut venir de l'intérieur…

Le mystère est total !

Qui n'a jamais désiré parler à un ami quand il avait quelque chose sur le coeur, un problème à résoudre, l'impression d'être dans une impasse ? Parler à une oreille attentive est extrêmement utile et souvent à l'origine de solutions. Ces dernières ne viennent pas forcément du confident, car le simple fait d'exprimer un problème oblige à le définir, le structurer. Cet exercice de clarification du problème suffit souvent à révéler les solutions cachées.

Avoir une conversation agréable avec un ami est aussi décontractant. On se sent bien, le stress s'estompe. Argumenter, contre-argumenter, dans une atmosphère sympa est fertile en solutions, nouvelles pistes. En papotant, on voyage à deux en terrain connu vers l'objectif, qu'on peut visualiser ensemble (cf point 2) et dans la convivialité, on dédramatise l'objectif (cf. point 1). Tout bénéfice.

Mais voilà, l'ami en question n'est pas en permanence sous la main, et certains n'ont même jamais rencontré de confident idéal. Comment faire sans cet autre, ce miroir de la pensée… Car c'est bien d'un miroir qu'il s'agit. Comme dit un peu plus haut, le simple fait d'exprimer le problème suffit souvent à dévoiler des pistes salutaires.

**Alors, pourquoi ne pas travailler directement en miroir ?**

Imaginez-vous un **« interlocuteur idéal »**. Look sympa, visage compréhensif. N'hésitez pas à l'affubler de tout ce qui vous rassure chez l'un ou chez l'autre… la patience de Pierre, le raisonnement de Paul, l'intelligence de Jacques… le visage affable d'Arthur…

Composez-vous un partenaire de discussion idéal, comme vous le verriez dans un bon thriller psychologique, un acteur de votre esprit.

Parlez-lui, dialoguez avec lui. Imaginez ce que cette personne vous répondrait si vous lui exposiez votre problème. En confiance. Il ne vous jugera pas, ne vous dénigrera pas, ne vous trahira jamais. Il est une émanation pure de votre esprit.

Vous vous insurgez ? Je vous entends me traiter de fou… Comment, vous n'êtes pas schizophrène ? Vous n'entendez pas de voix dans votre tête ?

Mais qui vous parle de ça ? Un schizophrène (plus spécifiquement souffrant de personnalités

dissociées, ce qui n'est pas, et de loin, le cas de tous) croit dur comme fer qu'il y a quelqu'un d'autre dans sa tête… Vous pas. Vous savez évidemment que vous faites les questions et les réponses.

Ne vous arrive-t-il jamais de savoir, ce qu'une personne vous répondrait si vous lui posiez telle ou telle question ? Même si cette réponse est différente de votre point de vue ?

Bien sûr que si. Nous, humains, avons cette faculté d'empathie qui nous permet de prévoir ce qu'un autre pourrait ressentir ou penser dans une situation donnée.

Il n'est alors pas difficile d'entamer en votre for intérieur, un dialogue mental entre vous et votre personnage imaginaire, discussion qui vous permet, de traiter un problème sous tous les angles, sans stress.

Vous vous surprendrez très vite à entendre « l'autre » vous proposer des choses auxquelles vous n'aviez pas pensé de prime abord. Bien sûr, c'est « vous » qui lui placez ces réponses dans la bouche, mais… chuuuut. Laissez opérer la magie. Vous serez surpris du résultat. Et puis, il y a plus d'idées dans deux têtes que dans une… même si l'une d'elles est incluse dans l'autre.

## 3 méthodes pour rester Zen

Pour résumer, la prochaine fois que vous vous sentez envahi par l'angoisse devant votre page blanche, qu'elle soit lettre, historiette, article de fond ou déclaration d'amour, pensez à appliquer ces 3 principes qui vous aideront à rester zen et à coucher sur papier le résultat décomplexé de vos cogitations. Visualisez votre but, tracez mentalement votre chemin, et parcourez-le en discutant agréablement avec un ami, imaginaire ou non.

Bien souvent, vous serez surpris d'arriver si rapidement au but tout autant que du chemin emprunté. Mais dans tous les cas, vous retirerez autant de plaisir du voyage que de sa destination.

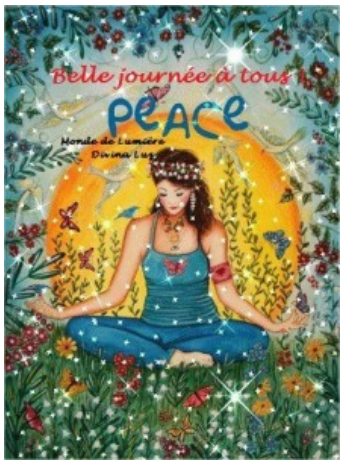
Voyagez Zen, pour une destination Zen.

Thierry

***Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen dans votre domaine » du site Habitudes Zen d'Olivier Roland. Si cet article vous a plu, votez en cliquant ici !***

# Mes 3 p’tits trucs pour rester zen au quotidien…

Par **Cathy H** de **Poulette sur le net**




Poulette a une mémoire d’éléphant! Elle me rappelait justement hier:

« Maman, tu m’ tirais par le bras quand tu étais très en colère, parce que j’voulais pas aller dans ma chambre. Tu m’faisais mal! »

Aïe! Oui ça fait mal de se rappeler ces moments où j’avais perdu mon calme, où j’avais tant de mal à retenir mes gestes. J’en arrivais à un tel point d’impuissance devant l’opposition de Poulette, un mot de trop, un regard dur…et je partais en vrille comme on dit!

Vous aussi ça vous est arrivé d’être au bord de la crise de nerf quand un enfant vous pousse à bout? Voulez-vous connaître ces **3 p’tits trucs** qui m’aident maintenant à **rester zen au quotidien**? Et qui peuvent être pratiqués aussi avec les enfants?

## Recette de Papy à la sauce « Gratitude »

Comme disait mon grand-père, les gens ne savent plus remercier de nos jours. Parlait-il de politesse? Non pas vraiment..au-delà des relations quotidiennes, il voulait aussi parler de remercier la Vie. Il se rappelait l’époque où les enfants ne recevaient qu’une orange à Noël…et se sentaient remplis de joie et de reconnaissance. Les temps ont bien changé n’est-ce pas? Pour les adultes comme pour les enfants d’ailleurs…

Alors, pourquoi ne pas jouer au jeu de la gratitude avec Poulette?

Je vous entends déjà me dire « Mais quel rapport avec la zénitude?

Tout simple! La gratitude augmente de façon significative notre niveau de bonheur. Et je fais l'expérience qu'en augmentant ma capacité au bonheur, je diminue considérablement mon taux de stress! Le cerveau déclenche une réaction hormonale propice au calme et à la détente quand je dis Merci la vie…alors maintenant je ne m'en prive plus. Et Poulette adore faire ça…c'est du bonheur à partager. Que du mieux dans nos relations!

Merci Florence Servan Schreiber de m'avoir fait connaître les 3 kifs par jour! Merci la psychologie positive aussi.

## Un zeste de respiration consciente dans ma voiture!

Aaaah la voiture, ce n'est pas vraiment le meilleur endroit pour rester zen n'est-ce pas? Pourtant les activités s'enchaînent dans la journée, et je ne pense même plus à respirer! Vous allez me dire qu'il n'y a pas besoin d'y penser, la respiration c'est « automatique »!

Entièrement d'accord avec vous! Mais cette respiration là ne m'aide pas à rester zen! Alors quand j'entre dans ma voiture, avant de démarrer, je décide 2 minutes de pause et je respiiiire!

Une respiration consciente, c'est-à-dire que je ferme les yeux et je porte attention au trajet de l'inspir et de l'expir dans mon corps. Tenez, d'ailleurs, vous ne respirez plus là en me lisant (Lol) Fermez les yeux un instant, et respirez lentement en observant l'aller-retour de votre souffle 3 fois de suite…rouvrez les yeux! Alors…efficace non? Je termine par un sourire et je mets la clé dans le contact. Quand j'arrive à l'école pour venir chercher Poulette, je suis **ZEN**!

## Une pincée de Méthode « TAT » pour se recentrer

Ouh là là c'est quoi ce mot barbare? Tapas Acupressure Technique est une approche holistique de soin, conçue par Tapas Flemming en 1993; elle est utilisée dans les cas de stress post-traumatiques, les deuils, les croyances négatives tenaces…

En quoi cela consiste?

*« C'est la combinaison d'un léger contact sur quelques zones d'Acupressure situées sur la tête (la pose TAT) et d'une attention sur un problème. »*

Pour voir plus en détail le sens de cette technique, consultez par exemple l'article de Energie Santé.

Mais il ne s'agit pas de thérapie ici bien sûr. Juste de rappeler que de poser les mains ou le bout des doigts sur des points précis utilisés en acupuncture, peut nous permettre de nous recentrer très rapidement.

Je m'inspire donc seulement de la position des doigts sur 3 points du visage :

Je prends le pouce et l'annulaire de la main droite, je les place, sans appuyer, à 3mm aux coins internes des yeux.

Le majeur vient se placer naturellement au centre du front, à 1,3 cm au-dessus d'une ligne qui relierait la base des sourcils.

Une photo pour illustrer?

Pendant cette pose, je porte mon regard intérieur sous le bout du majeur. Je reste ainsi le temps qui est juste pour moi, en général jusqu'à ce que je prenne une grande respiration.

Voilà : on est parfois à 3 doigts de retrouver la paix intérieure avec ces points précieux, non?!

Un poil de gratitude, un zeste de respiration consciente…une pincée de méthode TAT pour revenir au calme très rapidement. Ma recette pour rester zen au quotidien vous a-t-elle plu?

Cet article participe à l'évènement inter blogueurs 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » sur le blog d'Olivier Roland Habitudes Zen. Merci de cliquer ici s'il vous a plu!

Au plaisir de vous lire.

# Les trois habitudes qui m’aident à vivre la zen attitude

Par **Bastien Palmilha** de **La Vie de Bonheur**

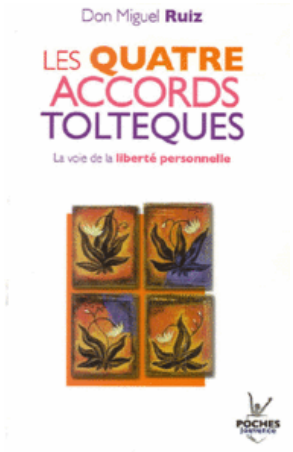
*L’article d’aujourd’hui est écrit dans le cadre de l’événement interblogueurs d’Olivier Roland du site Habitudes Zen dont le thème est « Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien ». Merci à Olivier pour cette initiative;-)*

### Les trois habitudes qui m’aident à vivre la zen attitude

Ces trois habitudes zen sont très simples à appliquer dans le quotidien. Simple ne veut pas dire sans effet. L’effet dépend de la valeur que l’on donne à ces trois astuces zen. Plus l’on prend un temps régulier en conscience pour faire cela, plus les résultats seront grands et durables. Nous pouvons dire “Merci“ sans le ressentir au fond de soi. Mais nous pouvons également dire “MERCI“ avec tout son cœur, tout son être. Là est toute la différence. (Les choses ont la valeur qu’on leur donne). Si vous accueillez à bras ouverts ces trois petites astuces dans votre quotidien, elles vous aideront à vivre dans la sérénité.

## Ma première astuce Zen

Quoi qu’il en soit, faites toujours de votre mieux. Astuce tirée du livre « Les quatre accords Toltèques » de Don Miguel Ruiz. Cet accord a fait toute la différence dans ma vie.




Les quatre accords Toltèques, le livre qui m'a inspiré cette première astuce zen

Pour bien comprendre, imaginons la situation suivante:

Vous venez de terminer un entretien d’embauche. Vous êtes sur le chemin du retour et vous refaites l’entretien dans votre tête et vous vous demandez: *« Est-ce que j’aurais dû m’habiller autrement?, j’étais le seul à ne pas porter de cravate, et puis la tête qu’a fait le recruteur*

*lorsque il m'a vu… sans parler du moment où j'ai mentionné mes intentions de salaire, c'est sûr, c'est mauvais signe pour moi, mais… il me faut un travail… Sur ce coup c'est probablement raté…Ou peut-être que pas? »*

Ce genre de petit manège mental peut aller très loin, surtout si nous l'alimentons par d'autres pensées similaires.

L'autre possibilité est de se dire: "J'ai fait de mon mieux à cet entretien, et je sais que ce que j'ai fait ou non à ce moment là était juste. Je sais aussi que si cela est bien pour moi je serai engagé. Dans le cas contraire, je trouverai un emploi qui me convient mieux."

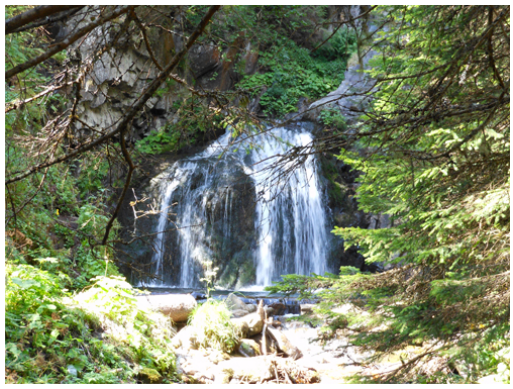
Notre mental imagine bien trop souvent les pires scénarios, cela engendre des peurs et du stress inutiles et alimente encore plus nos pensées négatives.

Pouvoir dire: « j'ai fait de mon mieux » permet de tourner la page et de lâcher prise. Nous n'attendons rien et l'univers nous apportera le meilleur.

## Mon deuxième truc pour atteindre la zen attitude

C'est une respiration très puissante qui permet en quelques minutes de stopper le petit vélo qui tourne sans cesse dans notre tête nous aidant ainsi à retrouver la paix intérieure, et ce en seulement quelques minutes…

Cette respiration tirée du Yoga peut se faire à n'importe quel moment de la journée. Vous pouvez la pratiquer en voiture (si cela ne vous cause aucune gêne pour la conduite,) ou bien alors lorsque vous vous promenez dans la nature par exemple.



Voici où j'aime bien pratiquer cet exercice de respiration. Joli non?

Cela se déroule en 3 phases, inspiration, rétention, expiration.

L'inspiration se fait sur 4 temps, la rétention sur 16 temps, et l'expiration se fait sur 8 temps.

1. Pendant 4 temps: j'inspire par le nez en commençant par gonfler le ventre, puis la poitrine.

2. Pendant 16 temps: je retiens ma respiration en poussant le ventre vers le bas.

3. Pendant 8 temps j'expire par la bouche en laissant passer un fin filet d'air (bouche en cul-de-poule)

Je répète cela environ 15 fois. Après quoi, je retrouve ma pleine Présence et par conséquent, je n'ai plus aucune pensée qui tourne dans la tête et je suis totalement zeeeeeen!! Je vous recommande de pratiquer cet exercice tous les jours. Le jeu en vaut la chandelle;-)

Lorsque nous nous focalisons sur notre respiration, nous concentrons notre attention sur le moment présent (nous respirons ici et maintenant et non pas hier ou dans 5 minutes), de ce fait nous n'alimentons plus nos pensées qui, à défaut de nourriture disparaissent.

## Opération zen…N° 3

J'utilise la relaxation pour évacuer les stress tensions et frustrations de la journée.

Rien de tel qu'une bonne relaxation pour retrouver un esprit zen.

Allongé sur le canapé, ou plongé dans un bon bain, je tends tous mes muscles et retiens ma respiration pendant une dizaine de secondes, puis je relâche tout en expirant toutes les tensions, stress et frustrations. Je fais cela 3 fois. J'aime bien accompagner ce moment de détente avec de la musique douce.

*Cet article ne doit pas être seulement lu, il doit être aussi vécu, prenez un temps pour vivre ces expériences et tenez-moi au courant. Merci encore à Olivier du blog Habitudes Zen pour sa joyeuse initiative.*

*Je vous remercie de me faire savoir si vous avez apprécié cet article en votant pour celui-ci ICI. MERCI.*

# Que peut-on faire pour être zen quand on a un enfant malade à l'hôpital ?

Par **Christine Den Boer** de **CDB Coaching**

Cela m'est arrivé comme à tant d'autres parents…

Dans la vie, nous rencontrons tous des difficultés. Mais quand ces difficultés concernent nos enfants, nous avons du mal à faire face.

Quand à l'âge de trois ans, notre fils commença à avoir des saignements de nez réguliers, nous avons d'abord pensé qu'il ne fallait pas en faire tout un plat. Mais nous avons consulté un médecin quand ces saignements se répétaient de plus en plus souvent et duraient longtemps. Celui-ci ne trouva rien et plusieurs mois s'écoulèrent encore. Lorsqu'un matin, notre fils se réveilla dans un bain de sang, le médecin estima bon de faire une prise de sang. Cette prise de sang fit basculer notre vie dans le stress le plus total. Notre fils avait une pancytopénie. En clair, tout manquait dans son sang et il fallait l'hospitaliser d'urgence pour faire une transfusion et une perfusion médicamenteuse dans la foulée. La première nuit à l'hôpital fut extrêmement éprouvante. Le stress nous avait pris dans son étau et les mots « lâcher prise » n'avaient aucun sens.

Le traitement de notre fils fut efficace mais pas pour longtemps. Il était atteint d'une pancytopénie idiopathique. En clair, une maladie auto-immune sans cause connue. A donc commencé une période de 5 ans de stress avec des hospitalisations mensuelles et de la souffrance. De la souffrance pour lui, mais aussi pour nous, ses parents et sa sœur. Il semble que, quand cela vous arrive, tout votre entourage en pâtit.

Je n'écris pas ces lignes pour raconter nos malheurs, mais pour vous dire comment finalement j'ai fait pour m'en sortir. Je parle au singulier, car chaque être humain est différent et ici il s'agit de ma méthode de survie personnelle.

Heureusement pour nous, notre fils va beaucoup mieux et notre vie s'est normalisée depuis. Quand des coups durs comme celui-ci vous tombent dessus, vous aimeriez bien avoir une boîte à outils tout près afin de ne pas vous effondrer totalement.

Cette boîte à outils, il m'a fallu plus de 5 ans pour l'intégrer dans ma vie, la faire mienne, même si les vieilles habitudes ont la peau dure. Je vous présente ici mes 4 outils qui, je l'espère, pourront vous être utiles.

## *Outil numéro 1 :Retrouvez votre calme dans la respiration ventrale*

La première des choses à se mettre dans la tête est que, même si c'est horrible de voir son enfant souffrir, et que vous souhaitez changer de place avec lui, vous ne le pouvez pas. Donc, il est primordial de rester zen pour votre enfant, de représenter plutôt une force tranquille

qu'une boule de stress qui ne ferait qu'empirer la situation. Pour y arriver, un repli sur soi est obligatoire. Mais comment peut-on faire cela quand on est en situation de crise ?

Il faut espérer que vous n'êtes pas seul au chevet de votre enfant, que votre conjoint ou un membre de la famille ou un ami soit avec vous. Si ce n'est pas le cas, ( une urgence en plein milieu de la nuit par exemple), demandez au personnel soignant de prendre votre place pendant quelques minutes. Ces quelques minutes éloignées du lit de votre enfant (allez dehors ou allez boire quelque chose de chaud), vont vous permettre de vous recentrer. Le mieux c'est de fermer les yeux et de respirer lentement par le ventre. Il faut se concentrer sur soi, se mettre dans sa bulle et se parler pour s'apaiser.

Les respirations profondes font baisser d'un cran tout le stress cumulé et permettent de prendre un peu de distance. On se parle à soi-même comme on voudrait que l'on vous parle. Vous n'y êtes pour rien à ce qui arrive et vous aimez votre enfant ET vous vous aimez vous-même !

Lorsque vous aurez retrouvé votre calme, vous pourrez plus facilement commencer à analyser la situation. Je ne parle pas de savoir ce qu'a votre enfant ou comment faire pour le guérir, mais plutôt d'analyser la position que vous avez vis-à-vis de votre enfant, votre comportement aussi. Vous êtes son référent. Il dépend de vous. Il vous fait confiance. Vous êtes responsable de lui. Et vous ne pouvez pas prendre sa place.

Vous arriverez à la conclusion que la meilleure chose à faire est de garder ce calme relatif que vous venez d'obtenir. Ce calme est apaisant pour l'enfant ainsi que pour vous et peut être d'un grand secours.

## *Outil numéro 2 : Echangez, communiquez avec d'autres parents*

Lorsqu'une période d'analyses commence pour essayer de savoir de quelle maladie souffre votre enfant, il est important de parler de vos difficultés. Ouvrez votre cœur à votre entourage. Si personne autour de vous ne peut vous aider, vous trouvez en général sur internet des forums sur toutes sortes de maladies. Les échanges avec des parents qui vivent la même chose que vous sont un grand soutien. Il ne faut surtout pas se replier sur soi, même si c'est souvent une tendance naturelle. L'effet bénéfique est que l'on sait qu'on n'est pas seul, que d'autres peuvent aussi comprendre ce que vous vivez.

## *Outil numéro 3 : Aimez et vivez !*

A un moment donné, malgré tout, la vie reprend le dessus. Vous êtes en vie, même si votre enfant peut être très malade et qu'il n'y a peut-être plus d'espoir. Cela sonne très dur, mais c'est un fait. Vous êtes plus utile en ne vous morfondant pas sur le sort de votre enfant et donc sur le vôtre et en pleurant du matin au soir. Si vous manifestez votre amour et votre joie de vivre, cela est d'un secours très important pour votre enfant. Il se rend compte de la beauté de la vie et de l'amour que vous lui portez. Cela peut l'aider sur le chemin de la guérison ou bien dans l'acceptation du pire. L'amour est la chose la plus importante dont nous sommes tous issus. C'est la force qui peut faire bouger des montagnes, donc il faut la manifester.

## *Outil numéro 4 : Parlez à vous-même et motivez-vous !*

Les traitements peuvent être durs et longs et la vie continue. Vous devez organiser tout autour de la maladie. Il est donc important de commencer chaque journée avec une pensée positive, même si parfois le cœur n'y est pas. Poussez-vous à vous parler de manière positive devant la glace tous les matins. Si vous avez du mal, écrivez un texte d'affirmations positives que vous accrochez sur votre miroir et lisez-le tous les matins en passant dans votre salle de bains.

La force des paroles parlées et écrites est immense et vous aidera à croire à vos affirmations. Une affirmation répétée des centaines de fois devient une réalité. Vous commencerez ainsi la journée d'une manière positive. Cela a une grande valeur pour vous et pour votre enfant !

Voilà donc mes 4 outils qui sont devenus des habitudes pour vivre au jour le jour avec la maladie de notre enfant. J'espère qu'ils vous aideront à retrouver un peu de sérénité et à être zen au quotidien si vous avez un enfant malade !

Si parmi les 4 outils, vous pouvez en appliquer 3 au minimum, vous aurez **3 nouvelles habitudes indispensables pour être zen au quotidien.**

*J'ai écrit cet article dans le cadre de ma participation à l'événement interblogueurs de http://www.habitudes-zen.fr*

*Dites-moi ce que vous pensez de ces 4 outils. Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

http://cdbcoaching.e-monsite.com/blog/

# Les 3 habitudes d’un dessinateur zen

Par **Roy PALLAS** de **Blog Le Dessin**

*(Cet article participe à l’évènement “les 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien” du blog Habitudes-zen.)*

**Ce qui me plaît dans l’activité du dessin c’est la petite déconnexion que ça provoque dans le quotidien (plus jeune c’était de dessiner les chevaliers du zodiaque à l’époque du Club Dorothée).**

**Ça permet de se recentrer sur soi-même diraient les adeptes de la “pleine conscience”. Si vous ne le saviez pas, dessiner est plus une affaire de perception et de sensation que de calcul et de logique. Vous me direz que ça dépend du type de dessin.**

**Certes dans l’architecture ce sont les règles géométriques qui dominent mais étant donné que « mathématique » n’est pas le premier mot qui me vient à l’esprit quand on me parle de « zen », je vais plutôt privilégier l’aspect spirituel de cet art. Voici donc 5 points qu’un dessinateur serein dans sa pratique se doit de connaître.**

*(Note : cet article est rédigé par Roy Pallas du blog le dessin)*

## 1. Un dessinateur zen pratique d’abord pour se faire plaisir

Il aime griffonner des choses informes, qui ne ressemblent à rien, mélanger des notes manuscrites à ses croquis… Il ne veut pas faire un « beau dessin », simplement parce que le beau est relatif et même (là je vais sûrement faire grincer quelques dents) banal. Plutôt que de

courir après un canon de beauté du dessin, l'artiste zen réalise des croquis incomplets, il s'autorise à s'arrêter de dessiner quand il le souhaite.

Ce qui induit que le dessinateur ne recherche pas la validation de son dessin dans les yeux des personnes qui vont le voir. Pourquoi ? Parce que si on laisse les gens juger de nos productions, on s'arrêtera de dessiner à la moindre critique (et comme personne n'est parfait, croyez-moi il y en aura souvent).

Donc ce premier conseil est pour moi fondamental. Votre plaisir doit naître de l'acte même de dessiner et pas du reflet que vous renvoie les spectateurs de votre œuvre. Pour l'égo c'est vrai que c'est gratifiant, mais ne vous y attachez pas. Soyez simple et humble.

Dans la vie on a tout de même besoin de gens qui nous comprennent et nous soutiennent dans nos activités. Même si il ne faut pas chercher l'approbation des autres, il serait dommage que personne ne puisse avoir accès à votre superbe jardin graphique.

En résumé « sachez vous entourez de gens qui apprécient véritablement votre travail ». Il vous faut des gens qui vous connaissent et sauront apprécier vos réalisations. L'important c'est avant tout la communication. Personnellement je ne montre mes dessins qu'aux gens avec qui j'ai eu une discussion intéressante et avec lesquels j'ai ressentie une petite connexion au niveau des idées.

Si par hasard vous recherchez le dessin parfait, que vous travaillez chaque détail comme si votre vie en dépendait pour rendre chaque centimètre carré de votre feuille aussi photo-réaliste que possible, dîtes vous qu'une fois votre œuvre terminée, vous serez quand même en deçà de la qualité de reproduction d'une photocopieuse.

Plutôt que de vous focaliser sur le fait de produire un dessin photo-réaliste, cherchez à développer la part de sensibilité dans votre réalisation. Un trait peut vous apprendre beaucoup de choses sur vous.

## 2. Il connaît les bienfaits d'un petit dessin quotidien

Comme dit dans l'introduction, le dessin est une affaire de sensation. Cette activité permet de mettre en veille certaines fonctions du cerveau comme la parole ou le calcul.

Fais de beaux rêves cerveau gauche, l'hémisphère droit prend la relève ! Vous n'imaginez pas le bien que cela procure lorsque vous apercevez quelque chose d'inspirant et que vous vous mettez à gribouiller, les yeux grands ouverts sur votre carnet.

Si vous vous mettez à écouter le crayon frotter sur le papier et que vous commencez à apprécier ses chuchotements, c'est que votre âme d'artiste est intacte.

Et pour progresser, il vaut mieux un petit croquis tous les jours qu'un grand (ou une centaine) en une après-midi.

Le dessinateur zen est également un curieux. Il a envie de voir de nouvelles choses (il est aussi un peu frustré du manque de temps pour faire tout ça mais passons). Il visite régulièrement des expositions ou lit des articles dans des magazines d'art. Il s'intéresse en particulier à la manière dont travaillent les artistes.

Pour ça rien de mieux que les documentaires, vous pouvez en emprunter dans les médiathèques ou alors en voir quelques uns sur internet.

Une des sources de motivation les plus efficaces pour moi c'est de regarder un artiste dans son atelier. Pas seulement lorsqu'il est en train d'œuvrer mais également dans sa vie quotidienne, lorsqu'il parle de son art, de ses lectures, lorsqu'il réfléchie pour un projet… Bref ce n'est pas tant de le voir exercer son talent qui m'importe que de sentir comment sa vie s'est organisée autour de son activité.

## 3. Le dessinateur zen dessine même sans matériel

Non je ne suis pas en train de vous dire qu'un dessinateur zen est une sorte de magicien. En fait il y a eu un article très intéressant qui a révélé que les personnes dessinent du regard lorsqu'elles pensent. Les scientifiques ont utilisé une caméra placée devant une un cobaye, cette caméra captait les mouvements oculaires qu'un ordinateur retranscrivait. Chaque mouvement d'œil traçait une ligne sur l'écran de l'ordinateur. Ensuite les testeurs ont demandé à la personne de s'imaginer le visage d'un proche.

Vous devinez ce qui est apparu sur l'écran de l'ordinateur ? Oui un visage ! Le mouvement des yeux du cobaye a tracé le visage pendant qu'elle s'imaginait son ami.

Maintenant vous savez que le premier outil de dessin ce n'est pas la main, c'est l'œil. En suivant des yeux les contours des objets que vous voyez, vous en créez une image mentale. Ensuite si vous avez quelques notions et le matériel, vous reproduisez cette image sur papier. Si ce n'est pas le cas vous pouvez vous arrêter à l'observation des contours, des volumes, de la texture, de la lumière… de l'objet. Votre expérience de dessinateur sera quand même enrichie.

Prenez le temps de regarder en détail les paysages lorsque vous voyagez, les objets dans les brocantes, les gens que vous croisez… Observez attentivement et imaginez de quelle manière vous les dessineriez. En y repensant, c'est aussi une forme de méditation.

*(Cet article participe à l'évènement "les 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" du blog Habitudes-zen.)*

*Si cet article vous a plu, vous pouvez voter pour lui en cliquant ici*

Roy Pallas, blog-le-dessin

# Les 3 Affirmations favorites d'un Vendeur payé uniquement à la Commission

Par **André Amsing** de **Travaillez mieux pour vivre plus**

Les 3 affirmations favorites d'un Vendeur payé uniquement à la Commission

(…et pour ne pas perdre ses moyens devant une autre occasion de vente).

*Un Vendeur qui n'est pas ZEN devant le négatif de sa journée, ne tient pas longtemps dans ce métier.*

La capacité de « faire face » avec sérénité aux objections des clients, à leurs excuses pour ne pas acheter aujourd'hui, ou à l'oubli de votre rendez-vous, est plus importante que toute l'argumentation technique du monde.

J'ai formé des vendeurs dans le domaine des produits innovants au niveau fournitures administratives. On leur apprenait en prospection « business-to-business » de rentrer sans rendez-vous, demander quatre minutes pour pouvoir présenter trois nouveautés et sortir avec un bon de commande, une fois sur 3 démonstrations.

La phrase d'introduction afin d'obtenir les 4 minutes pour faire une démonstration ne posait pas de problèmes. Mais quand le vendeur faisait trop de 'forcing', le client reculait. Même s'il était convaincu par la démonstration, il se disait qu'il pouvait remettre la décision à plus tard.

Le candidat vendeur finissait rarement sa première semaine quand il essuyait du 'négatif' (selon son analyse de la situation).

Bien sûr le « stress » venait des pensées qui tournaient dans sa tête.

« Il faut absolument que je réussisse, sinon c'est le retour à la case chômeur.

Mon salaire dépend de si oui ou non ce client m'achète. Pourtant c'était bien parti et puis « pschitt » !

Comment vais-je payer mes frais, mes factures ?

Que va dire mon mari ou ma femme quand je rentre ce soir ?

Je me demande s'il n'y a pas un autre métier moins stressant ? »

Alors l'habitude ZEN que j'ai mise en place était de me parler positivement à haute voix pour contrer les pensées négatives qui venaient des circonstances et de mon entourage.

Voici le mental ZEN pour réussir dans la vente. Veiller sur ce qui sort de sa bouche, car la première personne à *croire* ce qu'on dit est soi-même. *Ce n'est pas la circonstance mais notre réaction envers la circonstance qui nous fait perdre notre sérénité dans le travail.* Alors prenez l'habitude de dire :

1) « *Le pire n'est jamais certain* ! »

J'aime beaucoup cette phrase ! Ce n'est pas certain que le « pire » que j'envisage va arriver. (Selon Dale Carnegie, 90% des choses pour lesquelles on s'est soucié l'année dernière ne sont pas arrivées. Et pour les 10 % restants, ou bien on a trouvé des solutions, ou bien il n'y avait rien à faire et il fallait juste s'y adapter.)

Voilà comment cela se passe : On (se) dit,

« Je n'arriverai jamais » ! Et puis on commence à extrapoler pour se convaincre. Depuis ce matin, (hier, une semaine) je n'arrive plus à vendre. Tu vois, même Monsieur Dupont n'a pas le temps de me recevoir. C'est un métier en voie de disparition !

Un écrivain a dit : « Si on creuse un trou on risque d'y rester ! »

Antidote ?

Qu'est-ce que tu en sais ? Le pire n'est jamais certain. Statistiquement, avant la fin de la journée ou au pire demain matin, la vente qui remplace les dernières démos sans ventes est sur le point d'arriver !

Puis, je me répétais souvent cette phrase :

2) « *Je ne sais pas où se trouve l'argent que je cherche, mais je sais que quand cela viendra, cet argent viendra en si grosses quantités et si rapidement que je me demanderai où cet argent était caché depuis si longtemps !* » (Vous pouvez remplacer le mot « argent » avec « vente », « client » etc.)

Rien ne déstresse plus quand on est dans l'expectative positive. Juste savoir que la réussite

n'est pas loin, juste derrière la prochaine porte est un puissant encouragement de faire un pas de plus !

J'avais un vendeur qui était sur le point d'abandonner. Il m'a téléphoné en début après-midi pour dire qu'il n'en pouvait plus, et qu'il voulait arrêter. Je lui ai dit : « Il y a une vente qui vous attend qui va effacer tout le négatif de votre journée. Mais vous êtes trop stressé pour la prendre. Que voulez-vous faire ? Je vous donne 2 heures pour penser à autre chose mais il faut me promettre qu'à partir de 16h30 vous allez encore prospecter 3 clients potentiels. » « J'ai envie d'aller au cinéma. » « OK, on se téléphone vers 19 h pour faire le « débriefing ».

Vers 19h, il m'a téléphoné. « Je suis allé voir « Papy fait de la résistance » et j'ai bien ri ! » « D'accord. Et après ? » « J'ai prospecté 3 clients et j'ai fait 2 ventes ! ». Le chiffre d'affaires remplaçait 3 jours de non-ventes. Pour un vendeur, apprendre à être Zen peut rapporter gros !

Enfin, un exercice qui vous rend imperméable aux évènements négatifs. Se poser la question,

3) « *Comment s'est déroulée la meilleure vente que j'ai jamais eue* ? »

Un collègue a raconté comment depuis 10 ans, il dépassait une entreprise à prospecter qui lui donnait vraiment envie d'y aller. Mais l'entreprise se trouvait dans un virage sans possibilité de s'arrêter. Mais un mois de Décembre les ventes étaient vraiment pénibles et vu le chiffre d'affaires, il n'avait vraiment rien à perdre de passer un peu de temps à chercher comment atteindre l'entreprise.

Il a été reçu chaleureusement et le client lui a acheté tout ce qu'il avait dans sa gamme. « Vous savez, je n'ai pas le temps d'aller en ville chercher ce qu'il me faut. Cela ne me dérange pas de payer un peu plus cher si on vient vers moi. Mais depuis 10 ans que je suis ici, je n'ai jamais vu le moindre représentant! »

Mon collègue est passé à côté de 10 ans de ventes parce qu'il n'a pas suivi son intuition.

Cette seule vente inespérée faisait l'équivalent de 3 semaines de Chiffre d'affaires et il a passé de bonnes fêtes de Noël avec sa famille.

Dans un séminaire **j'ai conseillé d'écrire sur un carton** « la meilleure vente que j'ai faite ». C'est important de se remémorer et tourner dans son esprit, l'émotion qu'on a eue de pouvoir annoncer à sa famille le succès de cette journée. Quand il l'a racontée devant ses collègues, ils ont applaudi !

Je pense que le souvenir de l'émotion produite par le baiser de sa femme et les câlins de ses garçons quand il a annoncé la bonne nouvelle, et les applaudissements de ses collègues, le

rendent imbattable devant le prochain défi.

**Conclusion**

Un peu de « blues » ? Prenez vos vitamines pour rester ZEN en toutes circonstances. Il faut se parler quand on est sur le terrain. Vous avez remarqué comment la fatigue et le stress s'en vont dès qu'on gagne la Coupe ?

Alors dites-vous :

Le pire n'est jamais certain !
La réussite n'est pas loin, juste derrière la prochaine porte à pousser.
Rappelez-vous (dans vos émotions) de la meilleure vente que vous avez faite.

*Cet article participe à un évènement inter-blogueur organisé par Olivier Roland d'Habitudes Zen.*

*Si cet article vous a plu, merci de voter pour lui :*

*Cliquer ici pour voter pour mon article*

Par André Amsing

# Je vous révèle le secret de trois formules efficaces pour rester zen

Par **Daniela** de **Le futur que je mérite**

Être zen au quotidien n'est pas une mince affaire Le matin, s'il fallait penser à ce qui m'attend, je resterais bien sous la couette.

L'idée de la journée de travail m'affole parfois. Laissez moi vous raconter mon quotidien, je défends des salariés face à un monde du travail qui se durcit de plus en.

Les dossiers juridiques s'accumulent, les procédures sont longues, je suis constamment interrompue par des gens qui me demandent des renseignements, au téléphone, par mail, des collègues qui rentrent dans mon bureau pour me demander mon avis sur une situation donnée, des salaries qui passent sans rendez-vous, dans un grand état de stress et de mal être. Je cours. Je suis fatiguée, il est grand temps de sortir ma première arme pour être zen.

## *Mon premier secret : Sourire a la vie pour affronter le quotidien.*

Promenez-vous dans les rues, ou simplement en roulant en voiture, observez le visage des gens, Combien d'entre eux sourient ? Combien d'entre eux vous paraissent heureux ?

Difficile de prendre des distances, et ne pas se laisser pénétrer par la tristesse. Comment sourire confrontée à situations de mal être, à des injustices, en répétant la formule magique : ***je sourirai à la vie***

Par le simple fait de la répéter, mon visage se détend et le sourire renait.

Sourire à la vie c'est effacer les humeurs tristes, c'est se rire des problèmes qui semblent insurmontables aujourd'hui et qui s'évanouiront demain. Grâce à ces simples mots que vous pouvez vous aussi vous entraîner à répéter, le quotidien vous semblera plus léger, et votre sourire amènera le sourire des autres et les apaisera.

Mais je connais aussi des situations de stress aigu ou ma première arme est insuffisante.

Ce sont essentiellement les approches des dates d'audiences, l'enjeu est important, il s'agit de défendre la cause d'un salarié que l'on porte depuis de nombreux mois , qui compte sur vous, et en son nom, prendre la parole, accepter d'entendre les arguments de la partie adverse, d'être interrompue et reprendre le fil, sans rien oublier d'important.

A l'approche de ces dates je mets en place une mesure préventive.

## *Mon deuxième secret : la relaxation*

Seule la relaxation me permettra de maîtriser mon calme Il est clair que plus je suis calme, plus ma vigilance et mon efficacité augmentent.

Dans le stress mon émotivité, est accrue et vient parasiter mon raisonnement.

Alors comment libérer les tensions inutiles, le but étant de provoquer l'état de calme lorsque le moment redouté de la prise de parole est venu.

La relaxation grâce à des exercices de respiration, de concentration, d'écoute de mon corps me permet, au fur et à mesure que j'obtiens un relâchement musculaire, de commencer un premier exercice mental.

Il s'agit de percevoir les sensations provenant de mon univers intérieur. Confortablement installée; juste au bord du sommeil, j'évoque mon image intérieure de calme.

C'est le plus souvent pour moi l'évocation d'un paysage méditerranéen de bord de mer, il y fait chaud, la lumière me baigne et je sens le calme m'envahir.

A ce moment-là, volontairement je pense à l'audience qui s'approche et je sens le stress m'envahir, des flots d'arguments incontrôlés me reviennent, c'est l'escalade.

Très rapidement je mets en place mon image de calme, et tout s'apaise. Je reprends l'exercice plusieurs fois .Cette méthode me permet également d'obtenir relaxation rapide en cas de besoin.

**Essayez, vous ne courrez qu'un seul risque : cette habitude Zen peut devenir une seconde nature**

Enfin lorsque j'ai besoin de libérer les tensions musculaires et les toxines qui ont envahi mon corps, je connais une méthode qui a fait ses preuves.

## *Mon troisième secret pour être Zen: le Hammam.*

Je ne vous parle pas du hammam qui équipe aujourd'hui de nombreuses salles de sport.

Dans ces derniers on ne peut que profiter pleinement de la quiétude et se relaxer.

Les personnes qui vous entourent sont pressées, stressées et souvent bavardes. Je vous parle d'une vraie séance ou l'on prend tout son temps.

Imaginez, cela commence par prendre une douche chaude comme une pluie tropicale, déjà votre corps se détend. Entrouvrez la porte et laissez-vous envahir par l'intensité chaleur, sentez vos muscles se relâcher.

Allongez-vous alors sur le banc de marbre et prenez le temps de faire le vide ,Il fait chaud comme dans mon image de calme précédente, laissez vous vivre…votre peau se détend, votre corps sombre dans une douce léthargie.

Puis vient le moment du soin, savon noir, gant de massage, gommage, masque capillaire,

toutes choses qui sont parfois interdites dans la plus part des salles de sport.

Sentez comme votre peau se fait neuve et douce, prenez le temps de récupérer et si possible ne rentrez chez vous que pour dormir et bénéficier au maximum de ce moment de détente.

Je vous ai livré trois de mes secrets, j'attends avec impatience que vous partagiez les vôtres en laissant un commentaire ci dessous.

*Bien d'autres bonnes habitudes à découvrir ICI.*

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu*.

***Cet article participe à l'évènement inter blogueurs :*** *3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien*

# Partir zen en Russie

Par **Thomas Béguin** de **Russie.fr**

3 trucs zen absolument indispensables avant de partir

Vous partez en Russie et voulez avoir l'esprit tranquille que l'on a quand un voyage est bien préparé ? Voici mes 3 habitudes zen pour partir en Russie. Vous verrez, c'est simple, le tout est de ne rien oublier. Ces trois habitudes zen m'ont permis de faire de très beaux voyages dans les meilleures conditions. Car bien sûr, il faut se préparer au voyage, se rendre sur place et une fois sur place, y passer de bons moments.

## Valise prête et zen

**Les fringues à prendre selon les saisons**

C'est un peu facile à dire, mais bon partir avec les bons vêtements selon la saison, c'est indispensable pour se sentir bien une fois sur place. **A chaque saison, sa tenue. En Russie, on peut tomber sur du moins 20°C voire beaucoup plus froid… – 25, -30 et jusqu'à + 40°C en été…** Autrement dit l'amplitude de température peut être très large, d'où la nécessité d'être bien équipé.

Pour le soleil et la chaleur de l'été pas besoin de vous faire un dessin… j'aime bien avoir un pantalon léger ou un short, sweat shirt et crème solaire, ça peut servir en Russie aussi. Bref un peu comme quand c'est l'été chez nous… il ne fera pas moins chaud en Russie, le climat est continental, il fera même plus chaud que par chez nous.

Pour l'hiver, c'est différent. Je préfère prendre **au moins un pantalon chaud avec éventuellement un collant (pour avoir chaud)** à mettre en plus si il fait bien froid. C'est beaucoup plus confortable, par exemple pour passer un moment dehors, malgré le froid. Il faut dire que les occasions de sortir ne manquent pas en Russie, même en plein hiver, et ce serait dommage de manquer ça. Mais ce n'est pas tout. En hiver, j'ai aussi des gants (des vrai gants d'hiver), un gros bonnet, un ou deux pull l'un sur l'autre et une veste d'hiver épaisse à capuche et étanche pour couper le froid, le vent.

L'intersaison, c'est un peu entre les deux, c'est surtout humide, froid et moche, boueux à cause de la fonte des neiges et des glaces. Je préfère largement être en Russie en pleine saison, hiver ou été (j'adore les deux !).

### Les autres accessoires indispensables

Selon votre niveau de russe ou de connaissance de la Russie, prenez un mini dictionnaire de russe, ou encore mieux un traducteur électronique. Ils vous seront bien utile dans vos périples. C'est personnellement la seconde solution que je préfère. Les traducteurs électroniques ne coûtent pas très cher. Ils sont légers et prennent peu de place et son très pratiques : pas besoin de connexion web pour s'en servir… pas besoin n'ont plus de passer deux heures pour trouver un mot.

### Quelques petits cadeaux

Mais ce n'est pas tout. **J'aime bien avoir avec moi quelques cadeaux à laisser à mes hôtes.** Les russes apprécient les marques d'attention de ce genre. ça montre que vous avez pensé à eux… et pas seulement à vous, et rien que ça, ça compte. Pas la peine d'y mettre des fortunes. Mais on peut facilement prendre avec soi deux trois bouteilles de bon vin (3 max à la douane), et pourquoi pas quelques spécialités françaises à déguster avec vos amis russes. Ils adoreront ça. Vous pouvez aussi prévoir du parfum, si vous avez les moyens. **Bref, vous l'avez compris, les cadeaux, c'est important en Russie, ça fait plaisir et ça laisse des souvenirs.** Et puis, n'oubliez pas un peu de bonne musique et un bon bouquin pour le voyage.

## Paperasse zen

Les papiers, ce n'est pas ce qu'il y a de plus marrant, mais ils sont indispensables et il est important de les avoir au propre, en règle. Sans eux, on ne part pas. Alors autant faire en sorte qu'ils soient bien fait, si possible en une seule fois et pour de bon. **Dans ces papiers, il y a évidement le passeport, le visa, l'assurance et le billet d'avion.** J'aime faire en sorte de régler cette partie proprement dans des délais rapides pour passer à autre chose… au voyage en tant que tel.

### 1 – Passeport à jour

C'est idiot, mais un passeport à jour avec une date de péremption largement suffisante pour partir et revenir dans les temps… c'est le minimum indispensable. Assurez vous que tout est « ok » de ce côté là. Si ce n'est pas le cas, alors un nouveau passeport s'impose.

**2 – Invitation, visa et assurance limpides**

Bah, c'est simple, sans invitation vous n'aurez pas de visa… Et sans assurance n'ont plus. Mais rassurez vous, il n'y a rien de plus facile que d'obtenir cette invitation avec cette assurance… idem pour le visa. **Toutes les agences de voyage sont capables de vous délivrer une invitation en règle et une assurance, de s'occuper du visa et de vous fournir le tout, clé en main.**

Maintenant, si vous achetez votre vol séparément et préférez vous passer d'agence, alors vous obtiendrez une invitation par vous même. C'est moins cher, mais c'est beaucoup plus pénible. Il vous faudra vous lever tôt le matin et faire la queue, parfois pendant de longues heures dans l'un des au consulats de Russie. Vous pouvez simplement obtenir une invitation d'une personne que vous connaissez (un russe, un français, un organisme, un hôtel…) mais une invitation en règle.

**3 – Le billet d'avion**

Ici, aucune difficulté. Mais **achetez le tout de même quand vous êtes certain que votre passeport est ok et que vous aurez votre visa dans les temps. Pas avant.** Pour le reste, vous n'avez plus qu'à acheter votre billet dans les dates prévues. ça marche comme pour tous les pays et n'importe quel autre voyage (visa mis à part…).

## Rendez vous pris

Quand je vais en Russie, j'aime bien savoir où je vais. Attention, j'aime bien aussi laisser place à l'improvisation et à l'aventure, mais je me donne toujours quelques jalons, rencontres prévues à l'avance pour ponctuer mon voyage. **Et oui, j'aime bien aussi avoir quelques rencontres prévues à l'avance. Au moins pour les grandes phases du voyage.** Je sais que je passerai par là et que j'irais voir un tel ou une telle. Voyager en faisant des rencontres intéressantes, c'est toujours beaucoup plus intéressant, plus riche. Alors autant bien les préparer.

Par exemple, dans les lieux incontournables pour moi, il y a le Museï Kino (le musée du cinéma) à Moscou qui renferme des trésors inestimables de cinématographie, les promenades au centre ville près d'Okhotny Riad ou de Kitaï Gorod. Bref, prévoir quelques étapes, même en partant en solo, c'est toujours ça de pris.

## En bref et pour résumer

**Ces trois petites habitudes peuvent vous changer votre séjour en Russie.** Avec vos papiers à jour, une valise bien faite et quelques rendez-vous où vous ne risquez pas de vous ennuyer, vous profiterez au maximum de votre voyage, vous rencontrerez un maximum de personnes intéressantes.

***Cet article participe à l'évènement "3 actions indispensables pour être zen au quotidien" qui est organisé par* Habitudes Zen*. Si vous avez aimé ce billet, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* j'ai aimé cet article *!***

# Vous voulez vous sentir plus détendu en toutes circonstances ?
# Agissez impérativement sur ces trois comportements alimentaires.

Par **Marie Kelenn** de **Nourriture-Santé**

Modifier les situations stressantes de nos vies quotidiennes est rarement facile.

Mais alors que faire pour mieux y résister ? Pour garder notre calme, pour éviter que les tensions ne nous submergent, que ce stress ne devienne chronique ?

S'entendre dire : « Allez, restons zen ! » n'aide pas vraiment.

Mais savez-vous que **vos aliments affectent, pour le meilleur et pour le pire, votre niveau de stress ?**

Voici trois étapes-clés pour fabriquer **votre propre anti-stress interne.**

## Vos meilleurs alliés pour faire face au stress sont les aliments frais, non traités et non transformés industriellement.

Parce qu'ils nourrissent l'énergie interne de votre corps.

Donc votre résistance, entre autre, nerveuse.

Ils contiennent **l'énergie vitale qui donne la force de résister au stress.**

Cela est surtout vrai pour les fruits et les légumes dont **la vitamine C fait chuter les taux d'hormones du stress.**

Exactement ce dont vous avez besoin.

Tout comme de leur **vitamine B qui diminue l'anxiété.**

C’est par leurs **enzymes** que les fruits et légumes nous communiquent cette énergie vitale, sous forme de vibrations. Qui correspondent à leurs couleurs.

Ces vibrations sont plus actives si les légumes sont crus, et plus fortes s’ils sont verts. Mais tous les légumes verts ou non, crus ou non, sont utiles car ils contiennent en grande quantité du **magnésium, anti-stress parfait.**

Alors consommez des choux, des épinards, du céleri, des navets, de la patate douce, de la courge, des carottes, de la salade, des poireaux.

**Les fruits**, eux, vous apporteront beaucoup de sucres naturels, vite assimilés, qui aideront le cerveau à mieux fonctionner. Par exemple à **mieux évacuer les tensions.**

## Difficile, au contraire, de réduire votre niveau de stress si vous consommez trop d’aliments industriels ou trop d’aliments stimulants.

Ils vous rendent **nerveux,** et vous volent votre énergie en fait.

Si vous abordez la journée comme un boxeur se propulse sur un ring, vous n’irez pas loin, pas longtemps et pas en bon état !

Malgré les bols de café chaque jour plus nombreux.

Ce **café** auquel vous tenez tant, ne vous apporte aucune vraie énergie, il vous stimule, c’est tout. C’est un excitant qui provoque à la longue le contraire de ce que vous cherchez.

**Il crée un stress réel dans votre corps, et donc vous fatigue.**

Tout comme **les grandes quantités de sucre** contenues dans presque tous les aliments achetés en sachets, en pots, en boîtes, sous vide etc…

Aliments qui peuplent les rayons des supermarchés.

**Le sucre** ne fournit, comme la caféine, qu’une énergie éphémère, apparente, qui en réalité **épuise vos glandes surrénales.**

Ces glandes qui surmontent vos reins et assurent votre niveau d’énergie.

Dans cette situation elles sont contraintes de fabriquer **plus de cortisol, l'hormone du stress…**

Vous qui vouliez vous calmer un peu..

**Les aliments transformés**, non frais donc, ont été privés en grande partie de leur valeur nutritive, par les traitements successifs qu'ils subissent.

Ils ne possèdent donc **plus l'énergie vitale** qui pourrait vous aider à **demeurer calme en dépit des défis.**

La prochaine fois que vous aurez besoin de **faire tomber votre niveau de stress,** plutôt que de sauter sur une tasse de café ou un gâteau bien sucré, jetez-vous sur des fruits ! Les fringales de pommes ou de raisins sont curieusement peu fréquentes…

## Mangez vraiment ce que vous mangez .

C'est cela **« être zen ».** Faire vraiment ce que l'on est en train de faire.

Vous voilà à table. Vous engloutissez, bouchée après bouchée.

Au rythme de vos pensées, ou de vos paroles avec les gens qui vous entourent.

Mais *pensez-vous* à la nourriture que vous avalez ?

Non! Vos pensées sont occupées à pester contre votre patron, ou quelqu'un d'autre. En tous cas vous n'avez pas la tête à ce que vous êtes en train de faire, manger.

Mais pourquoi donc faudrait-il **penser à ce que l'on mange ?**

Pour que vos aliments vous **nourrissent,** tout simplement.

La matière suivant l'énergie, selon certaines lois de la physique, soyez en pensée avec vos aliments. **Ressentez** leur saveur précise, leur texture, leur degré de chaleur ou de fraîcheur. **Humez**-les. Même, et surtout, le moindre bouquet d'herbes aromatiques, comme le fait la personne sur la photo.

Ainsi les enzymes dont je parlais tout à l'heure seront beaucoup mieux dirigées vers les cellules qui en ont besoin.

Cet effort de conscience vous fournira **la bonne énergie qui calme le corps et l'esprit.**

Prenez le temps quand c'est possible de **cuisiner à la maison de la nourriture fraîche.**

Cela est en soi **un exercice anti-stress** qui apporte une vraie satisfaction.

Donc aide à conserver notre calme et évacuer les tensions.

Crédit Photo : © James Peragine – Fotolia.com

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs :*

*« Trois actions indispensables pour être zen au quotidien », organisé par Olivier Roland sur son site* Habitudes Zen.

*Si cet article vous a plu, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* J'aime cet article.

# Les 3 meilleurs conseils pour rester Zen au travail !

Par **Didier Duchêne** de **http://avans-initiatives.com**

Les solutions pour échapper au mal-être au travail !

## Conseil n° 1 Bien faire son travail

Cela parait évident ? Et bien, croyez-moi, j'ai suffisamment d'expériences dans le monde de l'entreprise pour mettre ce conseil en n°1!

»Bien faire son travail », c'est :

- ne pas traîner les pieds.
- ne pas contester sans cesse les demandes de la hiérarchie.
- être ponctuel (un retard peut arriver s'il est justifié).

»Bien faire son travail », c'est aussi se montrer volontaire sans forcément « exploser » toutes les cadences. Il est important d'exécuter les tâches demandées dans les délais. N'hésitez pas non plus à proposer des solutions.

Je ne parle pas de devenir l'ombre de votre patron en lui ouvrant les portes ou en lui préparant son café pour 10 heures! « Bien faire son travail » ne veut pas dire devenir le larbin de votre hiérarchie, ni même le fayot de service!

Je parle ici d'être naturel, d'avoir une conscience professionnelle. En faisant cela, vous allez obtenir 2 résultats : vous rentrerez chez vous, après votre journée de travail, l'esprit tranquille, serein et content du travail bien fait. Ensuite, vous n'aurez pas la sensation que votre chef est sans cesse derrière vous, à vous guetter, prêt à vous faire des remarques désagréables. Attention! Il ne faudrait pas que le chef, incapable de demander à ceux qui traînent les pieds, ne compte que sur vous. Pour cela, suivez le conseil n°3.

## Conseil n° 2 Rester à l'écart des « histoires«

»Rester à l'écart des histoires », c'est CAPITAL !

L' « histoire » au travail, c'est la plupart du temps des rivalités pour obtenir un poste. Vous voulez progresser? C'est excellent! Dans ce cas, observez la personne qui occupe le poste que vous convoitez. Posez lui des questions. Intéressez-vous à sa façon de travailler, à ses prises de décisions…. Si le poste n'est pas libre, allez le chercher ailleurs!. La compétition entre collègues est extrêmement contre productif et anti-esprit d'équipe. L'atmosphère se dégrade petit à petit. Les coups bas sont quotidiens. La rétention d'informations devient habituelle. Nous finissons par ne plus nous saluer!

L’ » histoire » peut être également une rivalité entre 2 personnes. Si vous prenez parti pour l’une ou pour l’autre, vous serez amené un jour à vous justifier. Et cela finira toujours par des moments « prise de tête »!

En vous appliquant à « rester à l’écart des histoires », à ne pas prendre parti, vous restez concentré sur votre travail. Vous gardez une sérénité et une concentration dans notre travail. Une fois la journée terminée, votre esprit est libre et entièrement disponible pour la soirée ou le week-end. Alors, fuyez les personnes qui viennent vers vous pour vous raconter des histoires sur un collègue!

## Conseil n° 3 Alerter quand rien ne va plus !

Que faire lorsque vous devez accomplir plusieurs tâches toutes aussi urgentes les unes que les autres?

ALERTEZ! Prévenez votre hiérarchie que vous n’allez pas terminer à temps et impliquez la pour prioriser les tâches. Par exemple, vous pouvez dire à votre supérieur : « Je dois terminer ce rapport. J’ai aussi la commande à envoyer. Je dois également accompagner le nouveau stagiaire sur les ateliers. Je pense que terminer le rapport est prioritaire pour telle ou telle raison. Qu’en pensez-vous? ». Votre supérieur va prendre conscience (si toutefois il ne le savait pas déjà) que votre emploi du temps est très chargé. Il va alors prendre les décisions pour prioriser les tâches. En lui proposant une solution, il reconnaîtra votre implication.

Vous pensez peut-être qu’un supérieur doit tout savoir? Croyez-moi, il est parfois impliqué dans un domaine et il ne perçoit pas que vous êtes en risque.

Pour finir, mettez en oeuvre ces trois conseils, prenez du recul face aux évènements et relativisez! Allez au travail, l’esprit serein et revenez chez vous en vous félicitant pour la bonne journée que vous venez de passer.

**Et vous? Dites-moi dans les commentaires, comment vous gérez les situations stressantes au travail? Comment gardez vous votre motivation jusqu’à la fin de la journée sans perdre pied?**

*Cet article participe à l’évènement exceptionnel sur le thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien », organisé par Olivier Roland et son blog Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j’ai aimé cet article*

# *3 Habitudes Indispensables pour être Zen au Quotidien*

Par de Mon Coaching

Si vous avez la sensation que votre vie est hors de contrôle, que vous êtes envahi chaque jour davantage par le stress et les difficultés. Si vous rêvez d'être zen mais que vous n'avez pas de temps ou vous ne savez pas par où commencer, alors cet article est pour vous. Vous y trouverez 3 habitudes simples et faciles à mettre en place pour amener plus de *zenitude* dans votre vie quotidienne.

## 1ère habitude - Je crée des rituels pour être Zen chaque jour

La meilleure façon d'être zen au quotidien, c'est d'abord de créer de petits rituels qui viendront ponctuer votre journée et vous ramèneront régulièrement à un état de bien-être.

Pour cela, il vous faut : une feuille de papier, un crayon et quelques minutes de votre temps. Prenez votre feuille et notez toutes les choses, petites ou grandes, qui vous font du bien ou que vous aimez faire. Voici quelques exemples de ma propre liste :

- Déguster un bon café le matin en regardant le lever du soleil,
- Faire 30 minutes de marche chaque fin de journée dans la ville,
- Regarder le ciel pendant quelques secondes (sentiment d'expansion),
- Ecouter des musiques inspirantes dans les transports,
- Boire une infusion avec du miel à l'heure de la pause,
- Vérifier que je respire amplement et profondément tout au long de la journée,
- Prendre le temps de m'étirer, 2 à 3 fois dans la journée.
- Lire des citations ou des textes inspirants avant d'aller me coucher.

Vous voyez l'idée… Lorsque vous avez rédigé cette liste, choisissez 3 ou 4 de ces actions et décidez de moments dans la journée ou vous allez profiter de ces temps Zen. Il n'est pas nécessaire que vous y consacriez beaucoup de temps, quelques minutes suffisent. Puis allez-y ! Comme c'est souvent le cas pour toutes nouvelles habitudes et si vous craignez de ne pas vous en souvenir, programmez votre téléphone ou votre ordinateur aux moments que vous

aurez choisi.

Nous sommes tellement pressés à faire tout ce que nous devons faire que souvent, nous passons à côté de ces petites choses qui nous font le plus grand bien, qui nous ressourcent ou nous régénèrent. Avec cet exercice, j'ai appris à m'observer et à découvrir ce qui m'aide à être plus zen au quotidien. L'autre plus à cette liste est de vous amener à vous concentrer régulièrement sur ce qui vous fait du bien dans la vie car nous avons souvent tendance à focaliser sur les problèmes, les difficultés, bref, sur ce qui va mal. Voici donc un excellent exercice pour reprendre contact avec le bien-être dans vos vies.

## 2ème habitude - Pour être zen, Souriez !

Le sourire est une source naturelle de bien-être comme nous le révèlent de nombreuses études *. Arborer un large sourire à un véritable impact sur votre santé, votre forme et vos performances. Pensez à sourire tout le long de la journée réduit le niveau d'hormone du stress (cortisol, adrénaline, dopamine). Sourire améliore l'humeur en augmentant notre niveau d'endorphine. Enfin, sourire réduit globalement la tension artérielle.

Le sourire aurait le même effet sur votre bien-être que si vous consommiez 2000 barres de chocolats ou encore que si vous receviez 20000 euros.

D'autres études montrent que les personnes affichant un vrai sourire vivent plus longtemps et sont aussi plus heureuses.

Le sourire renvoie aussi une bonne image aux autres. Non seulement, vous semblez plus aimable et courtois mais vous apparaissez plus compétent. Alors pourquoi se priver d'un tel outil avec autant d'effet pour soi et les autres.

Le sourire fait donc partie de ces petites choses toutes simples qui ont un vrai impact sur nos vies et celles des autres. Alors, si vous voulez être zen, prenez l'habitude de sourire.

**Les références et le détail des études sur le sourire en vidéo avec la conférence de Ron Gutman ICI*

## 3ème habitude – Respirez pour Etre Zen

On oublie encore trop souvent la relation entre notre corps et notre esprit. Il a été constaté que lorsque nous sommes stressés ou anxieux, notre respiration est plus courte et plus rapide. Et cette respiration superficielle accroit encore plus à son tour notre niveau de stress et d'anxiété. Si vous voulez faire entrer plus de zen dans notre quotidien, il est alors important de prendre conscience de votre respiration notamment dans les moments où vous ressentez un certain inconfort.

En vous concentrant sur votre respiration, vous restez présent à ce que vous faites, vous n'êtes plus en train de penser à vos échecs passés ou à vos inquiétudes concernant l'avenir.

Par ailleurs, il existe une merveilleuse technique pour vous aider à réguler votre respiration et vos émotions. On l'appelle la cohérence cardiaque. C'est un outil des plus simple. Faites une

vingtaine de respirations (inspiration et expiration) sur 3 minutes trois fois par jour.

Pour conclure, disons que nous faisons souvent l'erreur d'attendre que les circonstances de notre vie s'améliorent pour enfin pouvoir être zen. C'est une erreur car il y a fort à parier que cela n'arrive jamais. En revanche, créer vous-même le bien-être et le zen au quotidien dans votre vie, c'est possible.

Et si vous voulez vraiment être zen dans votre vie, vous devez décider d'en faire une priorité. Pas une chose parmi tant d'autres choses auxquels vous aspirez. Non, ce doit être un objectif à part entière.

*Ce billet concourt à l'évènement inter blogueurs "**3 habitudes indispensables pour être zen dans votre quotidien**" qui est organisé par le blog Habitudes Zen*

*Si cet article, vous plaît, merci de cliquer sur ce lien : J'ai apprécié cet article !*

# 3 zen habitudes pour plus d'altitude !

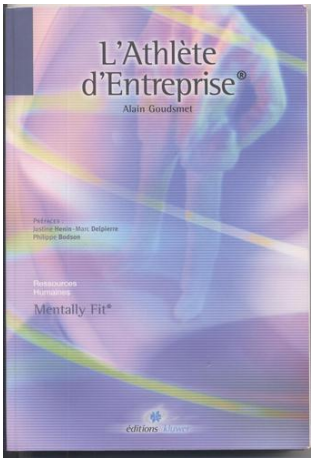
Par **Fabian Delahaut** de **Acteur de votre vie**

**« *Votre attitude et votre aptitude déterminent votre altitude* », a dit Brian Tracy. Cette formule, je me la suis répétée souvent, je l'ai répétée souvent, même érigée en slogan. Où que ce soit et avec qui que ce soit, au travail, dans une salle de fitness, avec des amis ou des proches, en voiture, l'attitude, nous le savons, correspond à 80% de notre altitude. Mais quand vous êtes soudain plongé dans un tourbillon émotionnel, l'attitude et l'aptitude ne suffisent plus. Il faut des habitudes en plus, des habitudes zen. En voici 3 qui, je le souhaite vivement, vous aideront à maintenir le cap dans les tempêtes les plus rudes, ou simplement à vivre mieux :**

- **Rechargez vos batteries**
- **Externalisez**
- **Choisissez votre réaction**

## 1. Rechargez vos 3 batteries

Dans son excellent livre « L'athlète d'entreprise », **Alain Goudsmet** nous offre une métaphore éclairante : « les 3 batteries ».



« L'athlète d'entreprise »

Nos 3 batteries dit-il, sont :

- La batterie physique
- La batterie mentale ou intellectuelle
- La batterie émotionnelle

La batterie **physique** correspond – je résume très fort ! – à la quantité et à la qualité de notre

sommeil, à notre **hygiène alimentaire**, à l'**activité physique** que nous pratiquons. A ce sujet, Goudsmet ne préconise pas forcément le sport intensif mais bien 3 x 60 minutes d'activité physique par semaine. Si vous vous garez systématiquement à 500 m de l'endroit où vous allez, cela correspond déjà à un kilomètre de marche ! Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, c'est aussi une activité physique. Vous le voyez, les possibilités sont nombreuses et faciles à saisir.

« ***Manger sain, marcher loin, dormir bien*** » : tel pourrait être le mantra relatif à cette batterie, que le **sommeil** seul peut nous permettre de recharger.

La batterie **mentale** s'entretient elle en posant, notamment, un **regard positif** sur le monde qui nous entoure. Dégager l'opportunité d'une situation plutôt que la crise qu'elle provoque, c'est déjà préserver sa batterie mentale. Opter pour la **diète médiatique** comme le dit aussi **Tim Ferriss**, s'adonner au jardinage ou déambuler dans les bois, contribueront à la recharger. Personnellement, une bonne bande dessinée est un remède radical !

Quant à la batterie **émotionnelle**, vous la rechargerez en partageant des moments avec des amis ou en riant tout simplement (**En 1939, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour.** Aujourd'hui, c'est moins de deux minutes p ). Un jour, on nous dira, on rit aussi.

Depuis que j'ai lu Goudsmet, depuis que j'ai participé à sa formation animée par Dominique Monami, une ancienne championne belge de tennis, je me suis créé un tableau de bord virtuel. Régulièrement, je jette un œil aux 3 jauges. J'anticipe aussi les moments au cours desquels je devrai recharger telle ou telle batterie. Je refuse une sortie car le sommeil m'appelle, j'en provoque une autre car je ressens le besoin de partager des instants avec des proches, je veille à pratiquer mes sports avec régularité car je sais qu'ils contribuent à mon équilibre. Je prends des rendez-vous avec moi. Je m'écoute, j'écoute mon corps.

Je n'attends pas qu'une batterie soit à plat pour la recharger. Attendez-vous, vous, que votre réservoir soit vide pour vous demander où est la station d'essence la plus proche ? C'est trop tard.

Enfin, Goudsmet attire notre attention sur 3 autres fondamentaux :

- **Nous valons ce que vaut notre batterie la plus faible**. C'est elle qui détermine notre niveau de performance. Un tennisman mentalement *fit*, émotionnellement *top* mais physiquement *out*, arrivera trop tard sur les balles. Une batterie suffit donc pour perdre un match…
- Quand les **3 batteries sont à plat, nous sommes en … *burn out* !** Evitons ça !
- Vos batteries se vident et cela est hors contrôle. **Les recharger est sous votre contrôle.**

## 2. Externalisez

Il y a quelques temps, j'ai cumulé les obstacles, accumulé les difficultés : des soucis de santé

importants, des soucis personnels qui l'étaient plus encore, et même un procès ! Le cocktail parfait pour sombrer.

Mon médecin et ami, Eric, a alors eu cette parole : « *Délègue. Tes soucis de santé, c'est le problème des médecins. Ton procès, c'est celui de tes avocats. Tes soucis personnels, c'est pour ton psy.* »

Il est vrai que si vous portez un cercueil tout seul, vous risquez de vous briser les reins. Si, a contrario, il ne repose qu'en partie sur l'une de vos épaules, que son poids est réparti sur d'autres, cela devient tout à fait gérable.

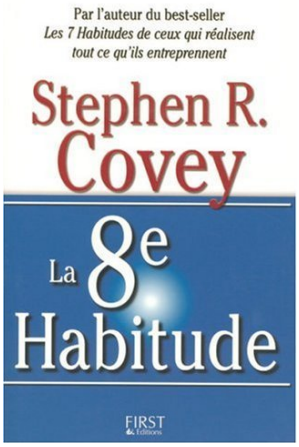
Je préfère alors dire que j'*externalise* mes problèmes, que je les mets à l'*extérieur*, hors de moi. Les mettre **hors de soi**, c'est les régler déjà. En partie au moins.

C'est devenu une habitude. J'externalise tout ce que je peux, je délègue, je sous-traite. Je ne porte pas seul. Bien sûr, vous avez intérêt à exercer un **minimum de contrôle**, de suivi. Ne laissez pas les rênes sur l'encolure de l'avocat. Houspillez-le au besoin. Un minimum de contrôle. Le nécessaire.

Vous pourrez ainsi **utiliser votre temps, votre énergie, à des missions à haute valeur ajoutée**, celles qui vous permettront d'exploiter vos talents pleinement et donc aussi de remonter n'importe quelle pente, de vous extirper de n'importe quel gouffre.

## 3. Choisissez votre réaction

Ma troisième habitude zen englobe les 2 autres. Elle me vient de **Stephen R. Covey**, cet auteur américain célèbre pour « Les 7 habitudes des gens qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent ». Dans « La 8ème habitude », la suite, il nous explique où se situe **notre espace de liberté : entre le stimulus externe et notre réaction**. Simple et brillant. Simple et donc brillant ai-je envie d'écrire.



« La 8ème habitude »

**Le stimulus externe est hors contrôle**. Il est et ce qui est, est. Vous n'y changerez rien. Vous ne changerez rien à la neige qui rend, ce matin, la chaussée glissante. Vous pouvez par contre choisir de partir plus tôt et vous vêtir en conséquence. Il n'y a pas de mauvaise météo dit-on, que des vêtements inappropriés.

Entre ce stimulus externe et votre réaction, TOUT se joue. Vous êtes encaqué dans un embouteillage ? Allez-vous choisir de vous énerver et d'être doublement victime dudit embouteillage ? Allez-vous choisir de lâcher prise ? Dans les 2 cas, il s'agit bien de VOTRE choix. De votre liberté de choix.

X vous insulte. Choisissez-vous d'être affecté ? Ou de fermer le couvercle, de ne pas être sa poubelle à émotions ? Ou encore de vous demander comment vous pouvez l'aider car celui qui vous insulte vous parle … de lui.

Y vous agresse. *Hors de vous*, réagissez-vous avec agressivité ? Dans ce cas, qui maîtrise qui ? Qui contrôle qui ? Y vous contrôle pardi ! Vous êtes la marionnette, lui, le marionnettiste. C'est ça que vous voulez pour vous ? Devenir une marionnette ?

Le stimulus externe est hors contrôle, répétons-le. Votre réaction, elle, est SOUS VOTRE CONTROLE. **L'astuce consiste donc à agrandir l'espace entre les deux**. Vous donner du temps. Le temps de **recouvrer le calme intérieur** et d'**éviter** ainsi **de sur-réagir**, le temps d'accéder à votre intelligence, à votre lucidité. Dans les tempêtes émotionnelles, intelligence et lucidité sont rarement au rendez-vous. Elles se font toutes petites. Elles se terrent.

Prendre soin de vos 3 batteries, les recharger régulièrement, externaliser vos problèmes auprès des bonnes personnes-ressources, et choisir votre réaction, choisir ce qu'il y a de meilleur pour vous en profitant totalement de votre espace de choix, de liberté, telles sont les 3 habitudes zen que je vous propose pour voler de plus en plus haut, avec les Aigles.

Bon vol avec eux les Amis et à très vite !

Fabian

## 3 actions pour aller plus loin :

- Notez dans votre agenda, au moins **un moment de recharge** pour chacune de vos batteries. Soyez précis et spécifique. Qu'allez-vous faire exactement, quand et éventuellement avec qui ?
- Choisissez l'un de vos problèmes actuels – si vous n'en avez pas, hourrah, passez au point 3 ! – et notez les noms et qualités des personnes susceptibles de le prendre en charge à

votre place, au moins en partie. Et puis, **externalisez**.

- La prochaine fois qu'une **émotion négative** vous étreint, respirez, posez-vous, **attendez avant de réagir**. Faites de la place à Intelligence et Lucidité. Demandez-vous quelle réaction de votre part représente le meilleur choix pour vous. Evaluez, soupesez et puis réagissez.

***J'ai écrit cet article dans le cadre du concours inter-blogueurs du site Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, votez en cliquant ici !***

# 3 habitudes pour être une célibataire zen

Par **Marina** de **Heureuse en Amour**

**Voici 3 habitudes qui vous permettront de vivre votre célibat en ayant la zen attitude!**

Etre célibataire zen c'est possible en suivant ces habitudes. Photo Yuri Arcurs

## 1. Apprendre à s'aimer.

**Avant d'aimer les autres, il est primordial de s'aimer soi-même.** Comme le dit le proverbe « charité bien ordonnée commence par soi-même ». Quand on ne s'aime pas on manque de respect envers soi-même et on incite dans notre attitude les autres à nous manquer d'amour et de respect à leur tour.

**Il ne faut donc pas attendre de trouver l'amour pour s'aimer, c'est dès maintenant qu'il faut le faire.**

Quelques astuces pour apprendre à s'aimer.

- Reconnaître ses qualités et ses défauts.

**Quand on reconnaît ses qualités et ses défauts de manière objective, on est plus à même de s'accepter telle qu'on est, et donc de s'aimer.** Vous pouvez aussi demander à des personnes de votre entourage qui vous connaissent bien quelles sont vos qualités et défauts.

- Se complimenter.

Est-ce que vous vous dites parfois que vous vous trouvez belle ou bien habillée? Si non, envisagez de le faire plus souvent quand vous vous regardez devant la glace. Cela pourrait bien changer votre manière de vous présenter aux autres en ayant plus d'assurance. **Reconnaissez vos atouts physiques et mettez les en valeur.**

## 2. Considérer son célibat comme une chance.

C'est difficile à faire quand on voit les autres en couple autour de nous et qu'on se dit qu'on aimerait nous aussi trouver chaussure à son pied.

**Et pourtant, à bien y réfléchir il y a plein de choses que vous ne pouvez pas (ou moins) faire quand vous êtes en couple**, par exemple:

- sortir où vous voulez quand vous voulez et rentrer à pas d'heure sans avoir de compte à rendre.
- papoter pendant des heures avec vos copines au téléphone.
- traîner en pyjama toute la journée le dimanche.
- partir en voyage à la dernière minute.
- vous inscrire à toutes sortes de loisirs.
- vous faire draguer et séduire les hommes.

A votre tour, faites la liste de toutes les choses que vous pouvez faire beaucoup plus librement pendant que vous êtes encore célibataire!

## 3. Prendre soin de son corps.

**Etre célibataire n'est pas une bonne excuse pour manger n'importe quoi, ne pas faire de sport et se laisser aller**. Certaines diront « je m'en fiche, j'ai personne à qui plaire ». Au contraire, plus que jamais, c'est le moment où vous devez vous plaire pour vous sentir épanouie et plaire aux autres.

Quelques astuces pour prendre soin de son corps.

- **Faites du sport** plusieurs fois par semaine en club ou à la maison (de plus en plus de séances sont accessibles à des prix raisonnables par internet).
- **Faites une séance de beauté** une fois par semaine: épilation, gommage, masque, soin des cheveux… rien de mieux pour se recentrer et se ressourcer.
- **Faites de chaque jour une fête** en prévoyant une belle tenue pour le lendemain et apprêtez-vous avant de sortir.

Et vous, quelles sont les astuces que vous utilisez pour être une célibataire zen?

*Cet article est écrit dans le cadre de l'évènement interblogueur intitulé « 3 habitudes indispensable pour être zen au quotidien » et organisé par Olivier du blog Habitudes Zen.*
*Si vous avez apprécié cet article cliquez ici pour voter.*

# Copropriété, les 3 règles pour gérer en toute zénitude

Par **Jean-Pierre** Désir de **Syndic Pro**

Copropriété, les 3 règles pour gérer en toute zénitude

Le moins que l'on puisse dire, le métier de syndic de Copropriété ne fait pas partie des métiers les plus zen qui soient.

En effet, celui ci doit endosser dans le cadre de sa fonction, les casquettes du Policier pour faire respecter les règles de la vie de la Copropriété ainsi que les décisions prises en assemblée générale, du Politique car devant se faire élire par l'assemblée chaque année au minimum ou tous les 3 ans, son mandant ne pouvant excéder 3 ans, bien que renouvelable, du Percepteur chargé de recouvrer les charges votées en assemblée en vue de faire fonctionner la Copropriété.

Comme chacun le sait ces différentes professions ne sont pas celles qui bénéficient d'une bonne publicité auprès de nos concitoyens, chiche, le syndic cumule les trois, qui dit mieux!

Aussi avec ce lourd bagage, comment faire d'une part pour que le métier de syndic ne remplisse pas le record des « suicidés » au niveau national et encore mieux, que ceux qui pratiquent le métier le fassent en toute zénitude?

Trois règles me semblent indispensables pour permettre cette quadrature du cercle.

## Règle n°1: Une Comptabilité irréprochable

La répétition d'erreurs et le manque de transparence dans la tenue des comptes du syndicat des copropriétaires et le syndic peut dire « adieu » à la confiance de ses mandants et « bonjour » le nombre d'heures à passer pour justifier de la moindre affectation de comptes, le moindre centime d'euros, j'en passe et des meilleurs…

Aussi pour éviter la traversée du désert, avoir un bon comptable, consencieux, professionnel et pédagogue pour prendre le temps d'expliquer, rendre abordable le rébarbatif.

## Règle n°2: Une réactivité performante

Pour tout copropriétaire, les problèmes auxquels il est confronté se doivent d'être résolus au plus tôt par son syndic de Copropriété.

Le phénomène ira s'accentuant avec l'avènement des moyens de communication actuels, avec l'internet qui privilégie le monde de l'instantanéité, pour qui les barrières du temps semblent abolies.

Quel copropriétaire n'a pas adressé un courriel à son syndic à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit et espéré avoir une réponse à sa problématique dans des délais les plus courts possibles?

Autant il est normal que toute demande du copropriétaire se doit d'être traitée, autant il convient de laisser le temps aux actions de se réaliser, et là est toute la difficulté de trouver le juste équilibre entre la sollicitation du copropriétaire et la réactivité du syndic qui doit savoir faire la différence entre l'urgent, le très urgent et le super urgent tout en faisant valider au copropriétaire que sa demande fût prise en compte et qu'elle sera traitée dans les délais appropriés.

Aussi en plus d'avoir ou d'être un bon Comptable, le syndic se doit d'être un bon Urgentiste.

## Règle n°3: Une communication efficace

Il est bien de faire mais il n'y a aucun mal de faire savoir qu'on a fait ou qu'on fait.

Autant internet avec l'avènement du monde de l'instantanéité, se doit d'être maitrisé par le syndic pour ne pas se faire déborder, autant ce dernier se doit d'utiliser les moyens offerts par l'internet pour communiquer au mieux avec ses mandants, avec les résidents qui vivent dans l'immeuble dont il assure la gestion.

Sans faire dans la science fiction, imaginons un instant la perspective suivante:

« *Un résident constate une fuite d'eau dans les parties communes, il en informe le syndic, avec un système d'automatisation le résident est renseigné que son information a été prise en compte, la demande d'intervention est communiquée au plombier en parrallèle qui accuse réception de la demande au syndic.*

*L'intervention faite, le plombier en informe le syndic qui transmet l'information au résident ainsi qu'à la copropriété dans son ensemble par l'intermédiaire d'une communication collective diffusée sur un écran installée dans la Copropriété notamment dans l'ascenseur*. »

**Aussi en plus d'avoir ou d'être un bon Comptable, d'être un bon Urgentiste, le syndic se doit d'être un bon Communicant afin de gérer ses copropriétés en toute Zénitude.**

Que diriez vous de votre Copropriété gérée de la sorte en toute zénitude?

**Photo de a_xl**

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.*

*Cliquer ici pour voter pour cet article s'il vous a plu.*

# Comment être Zen en adoptant 3 habitudes incontournables ?

Par **Sridar Siva** de **Méthode 3 Corps**

Aujourd'hui, nous allons voir ensemble, 3 gestes que vous pouvez adopter au quotidien, et qui peut véritablement améliorer les conditions de votre vie.

## Attitude Zen n°1 : Souriez

Dès votre réveil, en sortant du lit, commencez votre journée par un sourire. Vous pouvez ensuite vous regarder dans le miroir et sourire une nouvelle fois.

Pensez au fait que le vrai sourire, vient du **cœur**, soyez donc sincère dans votre démarche. Pour faciliter cela, vous pouvez penser à un évènement, une situation qui vous donne naturellement le sourire.

Si vous partagez votre vie avec une ou plusieurs personnes, offrez leur quelques sourires. Il est fort possible que cela les aide à passer une meilleure journée (inconsciemment), et qu'ils échangent à leur tour, un sourire avec d'autres personnes.

Un simple sourire, peut avoir un effet **cascade**, et participer à égayer la vie de plusieurs personnes.

Lorsque vous sortez et que vous marchez dans la rue, relevez la tête, souriez comme si tout l'Univers vous regardait avec des yeux remplis d'**Amour**.

Vous êtes un enfant **unique** de l'Univers, personne ne vous ressemble sur cette Terre, et c'est

aussi ce qui vous rend si Spécial.

En adoptant cette attitude, il est probable que les personnes autour de vous, même s'ils sont de parfaits inconnus, apprécieront de croiser votre regard. Ils se sentiront bien, **mieux** après cet instant que vous aurez partagé avec eux.

Et peut-être que cela leur donnera envie de faire la même chose avec d'autres personnes…

Votre sourire a donc un impact sur vous et votre **énergie**, et aussi sur les personnes qui vous entourent. Autrement dit, votre sourire a un impact **positif** sur vos vibrations et celles des autres.

Si vous voulez participer au changement du monde vers des directions plus positives, c'est également un moyen de le faire

En réalité, vous pouvez accompagner chacun des gestes de votre quotidien par un sourire, faites-le et vous verrez votre vie changer pour le meilleur.

Gardez tout de même cela en tête, soyez **sincère** dans votre démarche, autrement cela n'aura pas vraiment de résultat.

Voici quelques citations inspirantes à ce sujet, cela pourrait vous donner quelques idées :

« La vie est comme un miroir. Si tu lui souris, elle te renvoie ton image. » (Louis Nucera)

« Nous sous-estimons souvent le pouvoir d'un contact, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un compliment sincère, ou d'une moindre attention ; ils ont tous le pouvoir de changer une vie. » (Proverbes et maximes)

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière. » (Abbé Pierre)

## Attitude Zen n°2 : Respirez

La Respiration, est vraiment fondamentale pour conserver sa **sérénité**. Les techniques de relaxation (yoga, méditation, tai-chi…), sont basées sur le contrôle de la respiration, et ce n'est pas par hasard.

De plus, une bonne respiration, permet de vous recentrer sur vous, de vous connecter au **centre**, autrement dit au cœur, source de calme, de Paix et de sagesse.

Ainsi cela permet d'avoir un esprit plus clair, vous prenez de **meilleures** décisions, qui sont alignées avec ce que vous souhaitez au fond de vous.

D'ailleurs lorsque vous êtes contrarié, faites le test par vous-même, prenez le temps de respirer, et vous vous calmerez rapidement.

S'il vous arrive de dire des choses que vous regrettez par la suite, pensez-y la prochaine fois, et avant de parler, prenez une grande inspiration

Cela calme les réflexes de protection qui viennent de l'égo, et favorise le langage du cœur.

Il n' y a que deux mots à retenir : LENTE et PROFONDE. Voilà comment devrait être votre respiration.

Je vous invite à pratiquer cette respiration, avec une inspiration et une expiration par le nez, et le plus souvent possible.

Observez les personnes qui sont autour de vous, les plus calmes, les plus sereines, sont des personnes qui respirent naturellement **lentement** et **profondément**.

On peut observer ce phénomène, particulièrement durant les débats politiques. Les personnes qui maitrisent cet art de la respiration, ne s'emportent qu'à de rares occasions. Elles parlent lentement et tranquillement à l'image de leur rythme de respiration.

## Attitude Zen n°3 : Bougez

Il arrive que lorsque nous sommes vraiment focalisés sur un objectif / un projet / une activité, nous oublions le monde qui nous entoure.

Cela m'est déjà arrivé à quelques reprises

Je veux dire, qu'il est très bien de rester focalisé sur une choses à la fois. Mais une trop grande focalisation et à long terme, n'est pas idéale de mon point de vue.

La Vie, est un **équilibre** entre l'activité principale, les loisirs, les relations humaines (amis, famille, entourage, collègues…)

C'est à l'image d'un trépied, lorsque vous négligez un aspect, alors votre vie devient bancale, moins stable. Vous êtes tout simplement moins heureux.

Bien sur vous avez parfois des périodes où vous ressentez un fort appel intérieur, qui vous dit, de concentrer l'essentiel de votre énergie sur un aspect en particulier.

Si c'est vraiment le cas, faites-le, surtout au démarrage, et gardez également cette notion de trépied, et d'aller parfois chercher de l'énergie, de l'inspiration autre part.

Cet autre part, peut être de vous balader au milieu de la nature, de consacrer davantage de temps à vos loisirs préférés, de passer d'agréables moments en compagnie de vos proches : amis et famille.

Ainsi, toute cette Bonne énergie que vous aurez accumulé, vous permettra d'évoluer avec une plus grande sérénité dans votre activité principale. Vous prendrez des décisions plus appropriées et aux bons moments.

Lorsque nous sommes trop souvent « la tête dans le guidon », comme son nom l'indique, nous prenons des décisions avec la tête. Et lorsque nous relâchons la pression, que nous passons d'agréables moments à coté, alors c'est de nouveau le cœur qui prend notre vie en main.

Et le cœur est beaucoup mieux placé que la tête pour prendre de bonnes décisions

Cela me fait penser à cette citation :

« L’esprit pose les questions et c’est le cœur qui y répond. » (Byron Katie)

Ou encore à celle-ci :

« On ne voit bien qu’avec le cœur, l’essentiel est invisible pour les yeux. » (Antoine de Saint-Exupéry)

*Ce billet participe à l’évènement inter-blogueurs “3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien” organisé par le blog* Habitudes Zen *d’Olivier Roland. Si vous avez apprécié cet article, vous êtes libre de cliquer sur ce lien :* j’ai apprécié cet article *!*

# Trois méthodes pour gérer son stress au cours d'une journée

Par **Karin Morin Docter** de **La Gestion du Stress**

Victoria se lève tôt tous les jours pour aller au travail car 65 km la sépare de son bureau qu'elle parcourt en voiture. De plus, aujourd'hui, elle a une présentation importante à réaliser devant ses collègues. Ensuite, elle ira récupérer ses enfants à l'école avant de rentrer à la maison pour préparer le repas de toute la famille. Voici donc une journée semblable à toutes les autres et qui est, comme toujours, bien chargée… parfois même très stressante !

## 1 – Réduire son stress en 5 minutes dans les embouteillages

Un embouteillage de plus ! Ce matin, il y a une fine pluie et cela va créer un « souk » monstre sur l'autoroute. Le trajet en voiture sera certainement une source de stress pour elle et cela risque de lui gâcher le reste de la journée. Elle qui ne voulait vraiment pas être en retard ce matin… Et bien voilà le moment idéal pour réaliser une petite séance de cohérence cardiaque. C'est une méthode très simple à apprendre et qui est très efficace lorsque vous l'utilisez régulièrement. Il s'agit de respirer avec un rythme de 6 cycles respiratoires par minute ce qui va permettre à votre organisme de rentrer en cohérence. Pour plus d'info, cliquez ici. 5 minutes de cohérence cardiaque vous apporteront entre 5 et 6 heures de détente.

Instructions :

- Inspirez durant 5 secondes
- Expirez durant 5 secondes
- Refaites ce cycle 30 fois, soit durant 5 minutes.

Idéalement, lorsque vous débutez, diminuez le son de la radio (si vous êtes en voiture), regardez l'heure puis essayez de réduire votre rythme cardiaque en réalisant des inspirations et des expirations de plus en plus profondes. Pour compter les secondes vous pouvez dire dans votre tête « Mille et un, mille et deux, mille et trois, mille et quatre , mille et cinq ». Ensuite, vous expirez en comptant de nouveau dans votre tête. Inutile de compter le nombre de cycles respiratoires, regardez plutôt l'horloge de votre voiture et faites cela pendant 5 minutes environ.

Les premiers temps vous serez complètement concentré sur le fait de compter mais avec les jours qui passeront, votre esprit se libèrera et vous pourrez profiter de ces 5 minutes pour vous vider la tête de tous vos soucis et les remplacer par des pensées positives comme des moments agréables avec vos proches ou vos dernières vacances, ou encore un souvenir de paysage inoubliable. A vous de choisir !

Sur mon site, vous pouvez télécharger une formation gratuite en cohérence cardiaque qui contient des fichiers MP3 cela vous permettra facilement de suivre le rythme des expirations et des inspirations sans avoir besoin de compter ou regarder sa montre. Vous pourrez donc la mettre sur CD et écouter l'explication suivie du rythme dans votre voiture. C'est plus facile que de compter dans sa tête.

## 2 – Comment gérer les « coup de stress ».

La réunion est à 11h. Victoria doit présenter la nouvelle campagne de publicité qui sera mise en place pour Noël. Le problème c'est que parler devant les gens, ça stresse Victoria! Et en plus, il y aura M. Lenoir qui aime bien poser des questions « pièges ». Dans un cas comme celui-ci je vous conseille 2 choses : - Répétez votre présentation un jour ou deux avant le jour J. Réservez une salle de réunion pour vous toute seule et faites votre présentation. Ça vous permettra de bien maîtriser les enchaînements et de tester votre présentation PowerPoint. Si vous avez un collègue sympa, vous pouvez lui demander de venir pour qu'il vous donne son avis. - Une fois cet entraînement terminé, asseyez vous et mettez vous dans la peau de chacun des participants. Demandez vous quelles seraient les questions possibles. Prenez votre temps pour réaliser cet exercice. Notez ces questions et répondez y sur papier. N'hésitez pas à mettre beaucoup de questions. C'est le nombre de questions qui vous donnera votre niveau de confiance pour le lendemain. Vous serez plus sereine au début de la présentation en sachant que vous avez déjà presque tout envisagé.

Et 15 minutes avant la réunion, pourquoi ne pas faire 5 minutes de cohérence cardiaque, cela diminuera votre niveau de stress juste avant le début de votre présentation et cela améliorera votre concentration.

## 3 – Une soirée comme les autres … à toute vitesse !

Et hop on quitte le travail, on passe à l'école pour récupérer les enfants et on rentre à la maison. Victoria doit préparer le repas, jeter un œil sur les devoirs des enfants, mettre la table. Une fois le repas terminé, il faut faire la vaisselle puis mettre les enfants au lit. Voilà une soirée bien remplie. Alors ici je suggère de se réserver un moment de détente qui consistera à

prendre un bain.

Instruction : - 1 Vous devez vous bloquer un moment pour vous et les autres membres de la famille doivent être avertis de sorte à ce que l'on ne vous dérange pas durant VOTRE moment de détente - 2 Préparez un bon bain chaud. Vous pouvez y ajouter des huiles essentielles selon le résultat recherché (la lavande est utilisée pour se détendre, par exemple) - 3 Laissez vous glisser dans votre bain jusqu'au niveau du cou. Ralentissez votre respiration et sentez votre corps qui monte et descend dans l'eau au rythme de votre respiration. - 4 Concentrez-vous sur vos sensations. Ressentez la chaleur sur votre peau, les mouvements de l'eau qui entoure votre corps, la baignoire qui vous supporte sur quelques endroits de votre corps. Gardez votre esprit calme et concentré vous sur le moment présent. - 5 Si votre esprit dérive vers des pensées du passé ou du futur, faites en sorte de revenir tout doucement dans le présent et vous concentrant seulement sur les sensations de votre corps.

Prendre un bain chaud avant de se coucher va augmenter la température de votre corps ce qui va augmenter votre capacité à vous endormir rapidement. De plus, cela va permettre à vos muscles de se détendre et faire disparaître les douleurs des articulations. Je sais qu'il n'est pas toujours possible de prendre un bain, mais si vous le faites 2 fois par semaine, vous constaterez rapidement des bienfaits sur votre corps et votre esprit.

J'attends vos commentaires et questions avec impatience.

*Avec cet article, je participe à l'évènement interblogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ». Cet évènement est organisé par Habitudes Zen. Si cet article vous a plu, votez pour lui en cliquant sur ce lien : j'ai aimé cet article!*

# Mes 3 habitudes pour rester zen au quotidien

Par **Cédric** de **Apprendre à se connaître**

**Beaucoup de personnes sont prêtes à fournir des efforts considérables pour travailler. Peu de personnes s'occupent d'elle-même. Elles pensent à tort que c'est du temps de perdu et que c'est égoïste. Il n'en est rien !**

**Je vous livre ici les habitudes que j'utilise quotidiennement pour me sentir plus zen.**

## 1ere habitude: Méditer

Je commence toujours ma journée par **une séance de méditation.** C'est devenu fondamental pour moi. Avant de faire quoi que ce soit d'autre, je m'assois sur mon coussin, je me concentre sur ma respiration et j'observe mes pensées. Cela me met dans un bon état d'esprit pour le reste de journée. Je pars au travail beaucoup plus léger, plus calme et attentif. Je ne vais pas énumérer ici tous les bienfaits que me procure la **pratique de la méditation !** Si vous souhaitez en savoir davantage, je vous invite à lire cet article : Les bienfaits de la méditation reconnus scientifiquement.

La méditation est un moyen d'entraîner **son esprit,** de la même manière qu'un sportif entraine son corps. Le but est de porter attention sur sa respiration, sur son corps et d'observer ce qui se passe en nous.

Observer les pensées qui s'élèvent sans les juger et les laisser partir comme les nuages qui apparaissent et disparaissent dans le ciel.

C'est une image qui est très souvent utilisée dans le zen. Je trouve que cela résume parfaitement l'état d'esprit qu'il convient d'adopter durant la méditation. Cela nous amène à acquérir une plus grande stabilité afin de ne plus être le jeu de nos pensées et émotions perturbatrices.

Nous avons effectivement tendance à rester collé dans nos pensées. Nous n'arrivons pas à prendre du recul sur les situations. Notre attitude habituelle de suivre nos pensées génère en nous beaucoup d'angoisses et d'inquiétude inutile.

**La méditation permet d'entretenir un rapport plus sain avec nous-mêmes.**

Depuis que je pratique la méditation il y a maintenant 3 ans je gère plus facilement mes émotions. Moi qui était de nature impatiente et colérique, je suis désormais quelqu'un de plutôt calme au quotidien. Essayez et donnez-moi des nouvelles de vos résultats !

## • 2eme habitude : écrire

**Ecrire m'apaise.** J'éprouve un grand plaisir à écrire en ce moment même cet article. Je parle de mon expérience, j'essaye d'apporter le plus de valeur possible, pour vous qui êtes en train de me lire. J'ai l'impression de partager quelque chose en commun avec vous. Et si ces mots peuvent aider quelques personnes alors je suis ravi. Je tente d'être le plus sincère et le plus transparent possible lorsque j'écris des articles sur mon blog.

J'ai pris également **l'habitude de noter toutes mes idées.** J'ai toujours un carnet sur moi, il me suit dans tous mes déplacements. Ainsi je peux relire plus tard ce que j'ai noté. Cela permet de ne pas oublier. La plupart de mes articles de blog viennent d'idées que j'ai noté auparavant dans mon carnet. C'est en effet une très grande source d'inspiration pour des futurs articles. Je ne saurai plus me passer d'écrire, j'y ai pris goût !

Peut être que vous vous dites que vous n'êtes pas doué pour l'écriture ? Il n'en est rien. **Tout le monde est capable d'écrire.** L'important est d'être authentique et le faire par passion. Cela devient ensuite une habitude, comme tout le reste. Et l'expérience se fait avec le temps. Bien sûr je ne vous dis pas que vous aurez la plume d'un grand écrivain ! Mais ne restez pas bloqués par votre peur de l'échec. Vous avez sans doute des choses intéressantes à dire.

# 3ème habitude: Apprendre à se connaitre

Nous avons tous des défauts, des carences, des manques. Nos peurs les plus profondes, nos croyances nous empêchent d'être véritablement nous-même. Nous avons été blessés dans le passé, nous avons connu des déceptions et nous nous sommes construits en fonctions de ces expériences. Cependant, la plupart d'entre nous nous sommes éloignés de nous-mêmes. Nous avons tous une carapace plus ou moins épaisse, qui nous permet de nous protéger. Mais à force de nous blinder **nous nous éloignons de nous-mêmes.** Nous cherchons à ne pas dévoiler nos faiblesses. Nous ne voulons pas montrer certains aspects, car cela nous ferait souffrir. Nous avons peur de la réaction des autres. Nous ne souhaitons pas être jugé pour ce que nous ne sommes pas. Nous faisons sans cesse l'effort de montrer une fausse image de nous, pour satisfaire telle ou telle personne.

Certains ne supportent pas le regard de l'autre. Beaucoup de personnes aujourd'hui font tout pour avoir une silhouette de rêve. D'autres n'arrivent pas à dire non. Elles ne savent pas s'affirmer et ont peur de décevoir. Elles deviennent esclaves des autres. Ou d'autres personnes encore sont très dures avec elles-mêmes. Elles travaillent d'arrache-pied et ne s'accordent que très peu de pause. **Un jour elles en paient la note.**

Peut-être vous reconnaissez-vous dans ces personnes ? Et tous ces comportements bien entendu ne peuvent apporter le bonheur. Tôt ou tard, le corps qui aura accumulé un trop plein de stress va se mettre à réagir. J'en sais quelque chose puisque j'ai connu la dépression. A force de trop tirer sur la corde et si l'on ne prête pas attention aux signaux que nous envoie notre corps, on finit par s'épuiser aussi bien mentalement que physiquement.

**J'apprends chaque jour à me connaitre** un peu plus au travers mes lectures, mes rencontres et mes expériences. Je suis passionné de développement personnel et de connaissance de soi. Je ne finirai jamais de grandir et c'est ce qui me donne la force et le courage de me confronter à moi- même.

J'ai suivi une thérapie, je participe tous les ans à des séminaires et retraites méditatives. Cela me donne une grande confiance en moi et surtout je ressens de plus en plus cette paix intérieure que tout le monde cherche au fond.

**Croyez-moi, ce n'est pas du temps de perdu de s'occuper de soi, car cela donne de l'énergie. Et c'est très altruiste. Si vous ne prenez pas soin de vous, qui va le faire à votre place ? En faisant ce qui nous plait, en nous occupant sainement de nous, nous sommes ainsi plus ouverts et disponible aux autres.**

***L'article est écrit dans le cadre de l'évènement interblogueurs organisé par le blog Habitudes Zen sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien". L'évènement inclut un vote. Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !***

N'hésitez pas à partager vos ressentis dans les commentaires ou dites-moi quelles habitudes vous permettent d'être plus zen.

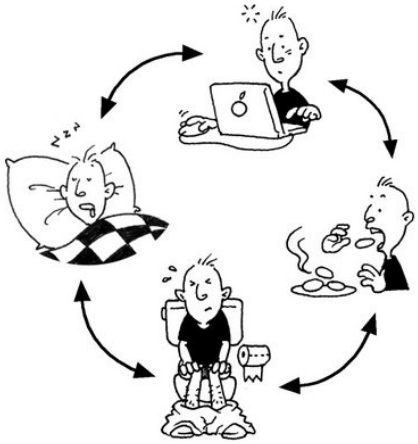
# 15 minutes matinales pour passer une journée zen

Par **Vincent Lévi** de **Marketing Unit**

Bonjour, je suis l'auteur du blog www.marketing-unit.com et cet article participe à l'invitation d'Olivier Roland sur l'évènement inter blogueurs : 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien.

La société moderne dans laquelle nous vivons où la peur de l'échec, l'inquiétude sur l'avenir, l'obsession de vouloir tout contrôler, le sentiment d'insécurité triomphent partout, nous met dans un état permanent d'anxiété. En milieu professionnel aussi bien que dans la vie personnelle, nous sommes confrontés constamment à des situations difficiles et sources de stress.

Chacun fait de son mieux pour ne pas sombrer dans l'anxiété et le stress. En ce qui me concerne, j'ai développé des habitudes quotidiennes qui me permettent de maintenir en bonne condition physique et morale, d'être à la hauteur de mes obligations professionnelles et familiales et surtout rester zen toute la journée.



## PREMIERE HABITUDE : BIEN DEMARRER LA

## JOURNEE.

**Ma formule magique** : un grand verre d'eau+douche matinale+ petit déjeuner complet. Rien de tel pour démarrer la journée du bon pied.

- Vous le savez sans doute, **boire à jeun un grand verre d'eau,** chaque matin, au réveil, n'apporte que des bénéfices. C'est bon pour le teint, la peau, l'estomac, ça aide à éliminer les toxines, etc.. Bref, une mauvaise hydratation est synonyme de baisse de tonus.

- La douce caresse d'une bonne douche matinale est **apaisante**. Elle remet **mon corps et mes esprits** en marche. Je m'y attarde le plus longtemps possible. C'est en ce moment que je commence à planifier dans ma tête les choses à faire pour la journée.

- Tout le monde le sait, le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il n'y pas mieux qu'un bon repas bien équilibré pour refaire le plein d'énergie et se donner un coup de fouet. En plus, il parait que cela favorise également les processus de mémorisation. Je ne bois jamais du café.

Me voila frais, propre et disponible, passons à la deuxième étape de ma quête de joie et de plénitude.

## DEUXIEME HABITUDE : FAIRE LE POINT DE MA JOURNEE.

Certains évènements, certains gens ont le don d'irriter les nerfs. Avant d'aller au travail, j'ai pour habitude de définir les 3 tâches les plus importantes que je dois accomplir dans la journée. Je me focalise sur ce point et m'organise, me prépare mentalement en fonction de mes priorités et mes objectifs tout en se concentrant sur les problèmes, contraintes ou dangers qui pourraient survenir au cours de la journée et qui pourraient constituer des obstacles dans mon parcours. En anticipant ainsi, je me pare à toutes éventualités, je relativise, je reste détendu quoi qu'il advienne et il est beaucoup facile pour moi de trouver des solutions et de passer ensuite à autre chose.

Je repasse également en revue ma journée précédente, en faisant le point sur les aspects positifs et négatifs.

## TROISIÈME HABITUDE : PRENDRE DU RECUL, LA GRATITUDE

Je possède un **petit carnet** dans lequel je note les aspects positifs de la vie. Cela me permet de

me rappeler tous les jours à quel point la vie et la nature sont généreuses avec moi. Au cours de ma vie, il y a eu certes des moments difficiles, cependant il ne se passait pas une journée sans qu'une personne ne me sourit, me tend la main, me remercie….

Il est important pour moi de me remémorer de ces instants magiques, et peu m'importe les crises économiques, les pollutions, les conflits en tout genre, etc… Je pars du principe que je suis encore en vie et chaque jour que Dieu fait, est pour moi un jour exceptionnel, unique et je profite de l'instant présent. Le Bouddha a dit : » Le passé n'est plus, et le futur n'est pas encore là. «

Donc, avant de sortir de la maison, j'ouvre ce petit carnet, je note, je lis puis je m'accorde le temps de faire le vide dans mon esprit, je prends une bonne inspiration, je me détends, je souris et je sors de la maison. En voilà une belle journée de plus qui s'annonce, il ne peut rien m'arriver de grave, je suis en paix avec moi-même, avec le monde qui m'entoure.

*Cet article participe à l'évènement interblogueurs sur le thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » , organisé par Olivier Roland et son blog Habitudes Zen. Si vous avez aimé cet article, cliquer ici pour voter pour lui.*

# 3 habitudes à prendre et 3 idées à méditer pour aborder un entretien d'embauche de façon zen

Par **Jean-Michel Randour** de **Les Ressources Humaines autrement**

Rechercher un nouveau boulot peut être vécu comme une période stressante.

Sans s'appesantir sur les raisons qui vous ont conduit à cette situation – je forme des vœux pour que cela soit le fruit d'une décision claire et précise de votre part – et sans considérer les efforts que vous allez devoir consentir pour obtenir un rendez-vous auprès d'un employeur potentiel (trouver des solutions pour ajuster votre emploi du temps et celui de ceux qui dépendent de vous), vous retrouver devant un recruteur et répondre à ses questions est en soi un événement stressant.

Pour réduire les effets de ce stress et vous concentrer sur l'entretien en lui-même, je vous propose de travailler **3 habitudes** :

La **première** est de vous renseigner sur l'entreprise, son secteur d'activité, son histoire. Vous trouverez certainement le site web de l'entreprise, il contient très probablement un grand nombre d'informations intéressantes qui vous donneront une idée beaucoup plus précise sur ce que fait cette entreprise, comment elle le fait, dans quel but. Si vous êtes intéressé par l'historique des résultats financiers de l'entreprise, vous les trouverez sur internet.

La **deuxième** est d'établir une liste de questions à poser au recruteur. Durant l'entretien, vous aurez un temps pour les poser. Cela indique à la personne qui est en face de vous que vous vous intéressez à l'entreprise. Cela indique également quels sont vos centres d'intérêt.

Dites-vous qu'à la fin de l'entretien, vous voulez être capable de répondre à la question « est-ce que je maintiens ma candidature ou pas ? » ou encore « si je devais établir un classement des entreprises auprès desquelles je postule, combien de points obtiendrait cette entreprise ? » Eventuellement, vous pouvez établir des catégories et une pondération par catégorie pour affiner votre choix. Ne riez pas, le recruteur vous sélectionnera sans doute grâce à des catégories et des facteurs de pondération.

La **troisième** est d'être un bon élève et d'avoir préparé votre matériel. Il est extrêmement déstabilisant pour un candidat de se rendre compte qu'il ne dispose pas de ce qu'il pensait avoir avec lui : son cv, une copie de sa lettre de motivation, un stylo ou un crayon, du papier pour prendre des notes, la liste des questions à poser,… Si vous ne voulez rien oublier, faites-vous une liste des choses à emporter et vérifiez-la la veille de votre entretien.

Ca, ce sont des habitudes, des actes à poser pour vous sentir préparé, à l'aise avant l'entretien. Si votre mental vous joue des tours et tente de vous déstabiliser, réfléchissez aux 3 idées suivantes :

- Si vous avez obtenu un rendez-vous, c'est que votre candidature a retenu l'attention du recruteur. Son objectif est de trouver le candidat qui remplit les conditions du poste. Il sait que certaines perles sont cachées, cependant il a aussi un objectif d'efficacité et de rentabilité dans son processus. S'il vous a convoqué, c'est qu'il a trouvé de l'intérêt à votre candidature !

- Un entretien d'embauche, c'est un exercice d'échange entre quelqu'un qui offre ses compétences et son savoir-faire, en l'occurrence vous et quelqu'un à la recherche d'un candidat susceptible de satisfaire aux exigences d'un poste à pourvoir, j'ai nommé le recruteur. Le sujet de l'entretien, ce sera vous, votre histoire professionnelle, vos compétences et vos attentes. En principe, vous devez avoir toutes les réponses !

- Rappelez-vous ce que votre réflexion (vous avez réfléchi n'est-ce pas avant d'envoyer des cv tous azimuts ?) vous a amené à identifier comme raisons de postuler. En passant, ces raisons doivent être exprimées de façon positive : plutôt que de vous dire « je ne veux pas travailler avec des collègues jaloux et désagréables », dites-vous « je travaille avec des collègues sympathiques qui partagent leurs connaissances et favorisent un bien-être dans l'équipe ». Le cerveau n'identifie pas la négation, ce qu'il lui restera sera « collègues jaloux et désagréables », pas vraiment ce que vous voulez !

Voilà, vous êtes armé pour vous présenter devant votre futur collègue (ben oui, le recruteur sera un jour votre collègue) et parler de vous calmement, sereinement, professionnellement.

Cet article participe à l'événement organisé par le blog Habitudes Zen dont vous trouverez les caractéristiques dans l'article en lien.

Et pour finir, si vous aimez cet article, cliquez ici pour voter pour lui.

# Comment rester zen dans sa vie de tous les jours, 3 habitudes simples à appliquer.

Par **Jean-Louis** de **Environnement Bien-Être**

*Qui ne désire pas **être zen**, en pleine forme et plein d'allant tout au long de la journée, de la semaine, du mois, … et de sa vie ?*

*Comment **résister** au **marasme** ambiant, **au défaitisme** et aux nombreuses **nouvelles négatives** balancées à longueur de journée par les médias ?*

*Comment **vaincre ce stress** général, présent tant chez ses voisins, qu'auprès de ses collègues et même de ses amis ?*

Vous avez envie de **quitter cet état d'esprit stressant** et déprimant, de **retrouver bien-être** et joie de vivre, d'être en pleine forme et de pouvoir **être zen** en toutes circonstances ? Alors la suite va vous intéresser.

Vous avez déjà certainement remarqué que **tout le monde ne réagit pas de la même manière aux mêmes événements**. Pourquoi certains restent-ils zen en toutes circonstances et d'autres au contraire se stressent, s'énervent, se plaignent, … à la moindre contrariété. Un des **secrets** est la **manière de voir et de vivre la situation**.

Avant tout, si vous voulez **devenir zen**, une première évidence, il faut **changer**, et plus particulièrement **se changer**. C'est un nouvel **état d'esprit** qui est **à créer**, et **à ancrer**. En effet, il est très **peu probable** que le **monde** devienne tout à coup **différent** pour vous rendre

zen.

Vous comprenez donc pourquoi nous parlons de **nouvelles habitudes à adopter**. Je vous propose de tester et d'appliquer 3 nouvelles **habitudes faciles à intégrer** et à incorporer à votre nouveau **rituel « zen »**.

## 1. Soyez positifs

Avoir un **état d'esprit positif** permet de créer et de baigner dans un environnement porteur d'**énergies positives**, avec comme corollaire d'éloigner ce qui est négatif et d'**attirer** ce qui est **bénéfique**, augmentant ainsi votre **sérénité** … Quelques pis
une habitude :

***Pensées*** *Mettez votre **focus** sur des **pensées positives**, **focaliser** votre attention sur ce qui est **positif, beau, bon, bien**, dans tout ce que vous voyez, entendez ou faites, même s'il est aussi possible de voir du laid, du mauvais, …*

***Vocabulaire*** ***Surveillez*** *votre **vocabulaire**, bannissez-en les mots à connotation négative et **utilisez uniquement** ceux qui sont **positifs**. Lorsque vous vous rendez compte que votre **vocabulaire** devient **inadéquat**, **annulez** ce que vous venez de dire, et **reformuler**-le de manière positive.*

***Ancrage*** ***Ancrer le positivisme en vous,*** *par exemple par une **lecture motivante** et **positive** avant d'aller dormir, en écoutant une conférence sur le sujet, en méditant, … et ce, de manière **régulière**, la **répétition** étant la mère de l'apprentissage.*

## 2. Mettez vos expériences à profit

Avec votre état d'esprit positif, soyez **conscients** et ouverts aux **expériences** que **vous vivez**. Ces **événements** qui vous arrivent peuvent vous **aider**, vous **permettre d'avancer** dans la vie, **d'évoluer**, … **contrariété** ici et là, vous voyez point Donc, dès que vous voyez point une quelconque, voire quand vous sentez l'**énervement** ou la **colère** monter en vous, … **posez-vous** ne fut-ce qu'une des **questions** suivantes :

*Qu'est-ce que cela peut **m'apporter** comme nouvelle **expérience enrichissante** ?*

*Que puis-je en **retirer de bon**, de **bénéfique** ?*

*Quel est le **message** à décoder ? Quel est le **cadeau** derrière ?*

Vous ne verrez **alors** plus les événements de la même manière et serez nettement plus **zen**. Rappelez vous que tant que nous n'avons **pas compris** quelque chose que nous **devons comprendre**, la situation **se reproduira**, parfois même en allant crescendo.

## 3. Soyez responsables

Soyez **responsables** de **vos actes**, de **vos émotions** et **assumez**-les, **retirez-en** ce qui est

**important pour vous**. **Cessez de blâmer les autres** de tous les maux, de tout ce qui ne va pas comme vous le voulez, … Cela ne servira à rien et vous **aveuglera** sur ce que **vous avez à faire**. **Analysez vos émotions** et elles vous **diront** ce que vous **recherchez**. En voici quelques unes assez communes qui peuvent vous y aider :

***Colère*** *: Qui* ***transgresse*** *quoi (quel rapport avec moi) et comment puis-je faire pour trouver une solution ?*

***Peur*** *: Quelle* ***information*** *me* ***manque****, comment puis-je la trouver ?*

***Tristesse*** *: De quoi dois-je faire le* ***deuil****, que dois-je accueillir, comment y arriver ?*

Voilà un petit tour d'horizon de 3 thématiques capitales à mettre en œuvre pour être zen au quotidien.

Lorsque vous voyez que **vous faites des progrès**, que vous êtes fiers de votre réaction, … **fêtez** le, **félicitez vous**, **doper votre confiance en vous**.

Cela peut paraître trop simple pour les uns ou trop compliqué pour les autres, mais c'est **très puissant** et si vous les **ancrer** dans votre vie comme de nouvelles **habitudes**, cela devient au fur et à mesure tout à fait **naturel**.

*Et vous, quelle est votre recette pour être zen ? Quel problème principal vous empêche d' y accéder ?*

Soyons zen, et vivons pleinement.

*N.B : Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par Olivier Roland sur son blog Habitudes Zen. Si vous avez apprécié cet article, je vous remercie de cliquer ici pour le signaler.*

# C’est la crise… Et si nous cessions de nous battre ? 3 conseils pour être zen quand on cherche du boulot !

Par **Maryse Legrand** de **« Des Conseils pour ma carrière »**

Ben oui, c’est la crise… les temps sont durs. La concurrence est rude, beaucoup d’appelés, peu d’élus, c’est la loi du plus fort… Donc il faut se battre. Qu’on soit sur le carreau après des années de bons et loyaux services, à la recherche d’un premier emploi, désireux de reprendre le collier après avoir élevé les enfants… Il faut se retrousser les manches !

Donc on s’y met. On écoute les conseils des experts : rédiger un CV, une lettre de motivation, éplucher les petites annonces, contacter qui pourrait être intéressé par notre profil, écrire, téléphoner, écrire à nouveau, rappeler, espérer, attendre une réponse qui ne vient pas, prendre contact encore, mettre en avant ce qui convient à l’employeur, décrocher un rendez-vous, se présenter, sourire, se vendre, expliquer, convaincre que nous sommes la personne qu’il faut, la perle rare, nous et pas la dizaine d’autres qui attendent derrière la porte, persuader que nous sommes le ou la meilleur(e), que nous méritons ce poste et qu’avec nous ils font le bon choix, sourire encore, faire bonne impression, remercier, attendre la réponse qui… STOP ! Oui, c’est vraiment dur, c’est trop dur ! Comment ne pas être découragé par un tel combat, dans un contexte sur lequel nous n’avons quasiment aucun pouvoir ? Comment ne pas être tenté de baisser les armes, d’accuser le sort, le gouvernement, la vie ? Comment ne pas osciller entre déprime et colère ?

Et si une autre voie était possible ? Autre chose que cet enchaînement d’actions, d’efforts, de luttes acharnées ?
Voyons voir…

D'abord, se poser. Prendre le temps d'une respiration, d'un retour à soi-même. S'observer, se mettre à l'écoute de soi. Qu'est-ce que je veux vraiment ? Qu'est-ce qui me plaît ? Quelles sont les activités, le type d'environnement, de contacts… qui font que j'ai envie de me lever le matin ? Dans quoi est-ce que je réussis le mieux ? Qu'est-ce que je veux absolument faire d'ici mes 60 ans par exemple, sous peine d'avoir raté ma vie ? Autrement dit : quelles sont mes aspirations profondes, mes rêves, mes attentes, les miennes et non celles du marché actuel ou d'un employeur potentiel ?

Quelles sont aussi les émotions qui m'habitent ? Suis-je confiant ou inquiet ? Suis-je encore sous le choc d'événements récents, qui affectent mon moral, ma foi en mes possibilités? Oui, l'état émotionnel a une énorme importance. Energétiquement, nous attirons ce qui vibre à l'unisson de nos pensées, croyances, émotions… Soyons vigilants par rapport à notre ressenti, de manière à vivre dans un état positif, confiant, ouvert ! Pas facile, me direz-vous… Mais pas si difficile, non plus. Il est possible de s'entraîner à chasser les énergies négatives en soi, une fois qu'on prend conscience de leur impact… il suffit de lire les nombreux ouvrages sur la Loi d'Attraction !

Ensuite, une fois qu'on a écouté, reconnu et accepté cette petite voix au fond de nous, cette petite voix qui chante et nous appelle, cette petite flamme à peine rallumée qui ne demande qu'à nous éclairer et nous emmener loin, loin, et bien il faut nourrir tout cela, et faire un choix. C'est du plus profond de nous que doit partir le mouvement, l'élan vers la prochaine étape de notre vie. C'est au plus profond de nos tripes que nous devons puiser l'énergie qui va nous propulser vers l'avant. Cet élan qui nous indique une direction, qui nous chatouille au ventre, c'est notre force de Vie, notre moteur intérieur, notre Humanité qui s'exprime ! Allons-nous le laisser tomber en chemin ? Y renoncer parce que ben non, faut pas rêver, ça ne marchera pas, je ne gagnerai jamais ma vie comme ça… Et puis quoi ? Allons-nous nous

trahir, nous lâcher, maintenant que nous nous sommes trouvé ? C'est un choix qui demande un certain courage… Nous sommes tellement conditionnés à être prudents, raisonnables, responsables, à mettre le couvercle sur nos aspirations… Attention, je ne vous encourage pas à vous lancer tête la première sans parachute ni roue de secours, mais je pense que la prudence et la raison doivent être au service de l'élan, de la motivation, de la Vie, et non l'inverse… Qu'en pensez-vous ?

Maintenant qu'on a fait le choix de laisser s'exprimer les aspirations qui nous habitent… et bien il n'y a plus qu'à suivre ! Finis les efforts, fini de se battre… Car nous serons dans l'Etre et non plus dans le faire, tout va partir de nos tripes, et nous serons emportés, guidés dans nos gestes et nos démarches, soulevés par la joie de suivre l'élan qui nous porte vers notre épanouissement, vers le job de nos rêves. Car c'est cela que nous voulons, n'est-ce pas ? Et alors plus besoin de convaincre ; les étoiles dans nos yeux parleront pour nous ! L'énergie que nous dégagerons sera perceptible et emportera l'adhésion, sans que nous ayons à nous démener, car tout deviendra facile… Bien sûr il faudra sans doute encore prendre des contacts, envoyer des CV, parler de soi à un employeur potentiel… mais ce sera tout à fait différent ! N'ayez pas peur : quelqu'un d'enthousiaste, zen et confiant, qui sait précisément ce qu'il veut, a beaucoup plus de probabilités de décrocher un job que celui qui postule tous azimuts, pensant maximiser ses chances ! Et quant à l'argent… je citerai Claudette Vidal : « Sois vivant, confiant, amuses-toi… et tu auras tout ce que tu veux de l'argent ! »

Voilà, qu'en pensez-vous ? Avez-vous déjà vécu ce genre de dilemme ? Quelle est votre expérience par rapport au job de vos rêves ?

*Cet article participe à l'événement interblogueurs du blog Habitudes Zen d'Olivier Roland. Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# 3 Méthodes pour se sentir bien, être ZEN et Voir Grand chaque jour !

Par **Sorin** de **Voir Grand**

## MENS SANA IN CORPORE SANO

À quoi pensez-vous la plus part du temps ?

**Si vous voulez être ZEN, vous voulez d'abord vous sentir bien.** Posez-vous cette question :

Pouvez-vous bénéficier de votre potentiel physique et mental pour mieux vous maîtriser et avoir le contrôle sur toutes les situations qui se présentent dans votre vie, sans que vous puissiez vous sentir bien dans votre corps ou dans votre tête ?

La réponse est bien sur « NON ». Personnellement, je l'avais bien compris à force de me sentir toujours fatigué parce que je dormais mal ou pas assez, parce que je mangeais beaucoup, trop sucré ou trop tard le soir, ou quand je n'avais pas le moral parce que je m'inquiétais en pensant à l'avenir, parce que la vie était plus chère par rapport à mes moyens et par rapport à ce que je pouvais assumer.

J'avais compris qu'à cause de mes habitudes et pensées négatives il m'était impossible de sortir de cette banale routine quotidienne et d'évoluer sur le plan personnel et professionnel, tout simplement par manque d'énergie, de motivation et complètement englouti par une totale lassitude.

J'avais réalisé finalement que si je voulais plus de bonnes choses dans ma vie (me payer de belles vacances, avoir une belle voiture et si possible l'acheter cash sans crédit, ainsi qu'une

maison qui me convient parfaitement et vivre dans un endroit agréable) il me fallait changer tout ça et **avoir un bon mental dans un corps en bonne santé**.

Si vous vivez une telle situation, il est possible de la changer en prenant d'abord soin de ce que vous avez de plus précieux : votre capital santé. C'est une première étape si vous voulez être ZEN et vous sentir bien : **pensez chaque jour à votre santé et non pas à vos maladies et créez-vous de bonnes habitudes pour la préserver.**

Je répète : si vous souhaitez vraiment vous sentir bien, vivre en bonne santé, évoluer et faire en sorte que votre créativité soit stimulée quotidiennement, tout d'abord pensez à prendre soin de votre corps et de préserver le plus possible votre capital santé, chaque jour. Mais, comment ?

## n°1 : Soyez ZEN en privilégiant le bien-être de votre corps

« Manger cinq fruits et légumes par jour », c'est une bonne chose mais, à mon humble avis, ce n'est pas suffisant. Privilégiez une alimentation saine et évitez le plus possible la restauration rapide. Il est aussi important de prendre conscience que votre alimentation qui est généralement produite de façon industrielle, n'est pas toujours ce que votre organisme « aimerait » avoir de mieux. Et ce n'est pas parce vous aimez le gout d'un aliment, qu'il est bénéfique pour votre organisme.

Retenez bien ce qui suit : **même si votre alimentation est équilibrée et saine, ça ne veut pas dire qu'elle est toujours complète**. Vous devriez prendre en compte aussi les compléments alimentaires, pour combler les éventuelles carences alimentaires, qui à terme peuvent vous provoquer des dysfonctionnements et finalement, des maladies dans votre corps.

Je consomme des compléments alimentaires depuis 2007 et croyez-moi, j'en ai senti la différence. Mais il ne faut pas consommer n'importe quoi. Privilégiez le plus possible, les produits naturels et renseignez-vous bien sur leur qualité avant de les acheter. Ce n'est pas parce que vous les trouverez dans une pharmacie qu'ils soient forcément de qualité. Pour ma part, je consomme (entre autres) surtout une plante médicinale qui est connue pour ces vertus, depuis les temps les plus anciens : l'Aloe Vera.

Si ce n'est pas encore fait, **décidez dès maintenant de pratiquer une activité sportive chaque jour**. Vous n'êtes pas obligé de faire comme moi et d'aller régulièrement chaque semaine dans une salle de sport. 30 minutes de marche à pied chaque jour vous permettra de retrouver un certain équilibre. C'est déjà bien. Choisissez (si ce n'est pas encore fait) de pratiquer une activité sportive qui vous fait plaisir et découvrez cette sensation bénéfique que vous allez ressentir, surtout après chaque séance et qui vous permettra de vous sentir très bien dans votre corps, dans votre tête et finalement d'être plus ZEN.

Il y a beaucoup à dire sur l'activité sportive : pourquoi elle vous permet de vous sentir plus en forme, comment elle combat votre fatigue grâce aux endorphines secrétés par votre organisme

et grâce à votre sommeil plus équilibré, mais pour finir avec le sujet de votre corps et sans trop entrer dans les détails, je dois mentionner qu'il existe aussi des **techniques EFT** (vous en trouverez plein de vidéo gratuites sur YouTube à ce sujet) qui peuvent vous aider véritablement à avoir une attitude très ZEN.

De très nombreuses personnes pensent plus à la révision de leur voiture, qu'à la prévention de leur santé. Prendre l'habitude de « se faire plaisir » c'est souvent synonyme de « nuire à votre santé ». Cette dernière phrase vous rappelle-t-elle quelque chose ? Les personnes qui fument le savent bien. **Évitez, ou arrêter d'empoisonner votre organisme** avec du goudron, ou avec une autre drogue que la cigarette et soyez modéré en ce qui concerne votre consommation d'alcool.

## n°2 : Prenez soin de votre mental et devenez vraiment ZEN !

Votre bien-être physique est très important, mais votre mental, ne l'ai pas moins !

Imaginez un ordinateur sans logiciel. Vous ne pouvez rien faire avec. Ou pire : un ordinateur avec plein de virus.

Votre cerveau est comme un ordinateur dans lequel on installe des programmes. Il exécute les taches qu'on lui donne à faire, en fonction des programmes qu'on lui installe. La question qui se pose est : qu'est-ce que vous « installez » dans votre tête ? Souhaitez- vous vraiment vous sentir bien ? Souhaitez- vous vraiment être ZEN ? Si oui, vous n'avez pas le choix : **vous devez penser positif, le plus de temps possible.**

Ce n'est pas toujours évident de définir la notion « positif » qui représente tout ce qui est bien en vous et autour de vous et qui est approuvé d'une façon générale. (En pensant à la notion « positif » je ne peux pas m'empêcher de penser à Christian Godefroy et de lui rendre encore une fois hommage. C'était un homme bien, capable de voir grand et entre autre il m'a enseigné aussi comment voir ma vie d'une façon plus positive).

Être Positif, c'est un état d'esprit qui devrait influencer favorablement votre attitude. Ça peut être aussi quelque chose de très important pour vous, qui peut vous aider vraiment d'être ZEN. Il s'agit de **vos attentes : pensez seulement à ce que vous voulez.**

**Comment prendre soin de votre mental**

On peut dire que c'est une tache simple mais, ce n'est pas facile. Je ne sais pas si vous allez être d'accord avec moi. Mais je me dois de vous le dire car, je pense que ça vous concerne :

Ce n'est pas en regardant la télévision que vous allez devenir ZEN. Pourquoi, à mon humble

avis ? Tout simplement parce que **la télévision, la plus part de temps, est un « voleur » de temps et « tue » la créativité.**

**Soyez conscient** : **pendant que vous regardez la télévision, vous ne vivez pas vraiment la vie que vous souhaitez avoir** et vous n'êtes pas en train de faire quelque chose d'utile pour vous. La télévision c'est un outil qui n'est pas utilisé pour vous aider vraiment dans votre vie. C'est peut-être plus pour vous rendre dépendant(e) et pour vous « aveugler ». (Faites sur YouTube cette recherche : THRIVE french)

Tout ce que vous voyez autour de vous, toutes les choses, tous les objets, avant qu'ils soient créés, ont été imaginés par quelqu'un. Votre ordinateur personnel que vous utilisez en ce moment même, n'a pas toujours existé. Quelqu'un a eu d'abord l'idée de créer cet objet (Steve Wozniak). C'est une des idées qui ont beaucoup apporté à l'humanité.

**Comment pouvez-vous imaginer des choses créer et avoir des bonnes idées** qui peuvent être utiles pour vous et pour les autres, pendant que vous regardez la télévision ? Jusqu'à présent depuis tant d'années que vous la regardez, avez-vous constaté une amélioration de votre existence ?

Parfois certains parents, mettent la télévision aux enfants pour leur créer ainsi de l'ambiance et pouvoir se libérer un peu de leur surveillance.

Je ne sais pas si vous vous rendez compte, de la quantité des informations négatives qui sont transmises régulièrement à la télévision en général. Demandez-vous : **qu'est-ce que vous êtes en trains « d'installer » dans votre tête ou dans la tête de vos enfants**, la plus part de temps, pendant que vous regardez des heures et des heures chaque jour la télévision ? Comment pouvez-vous être ZEN, développer d'avantage votre créativité et découvrir qui êtes-vous vraiment en regardant en même temps la télé ?

A mon humble avis, **réduire dramatiquement le temps passé devant votre télévision c'est une autre bonne habitude à prendre**. De cette façon vous commencez le nettoyage de votre « ordinateur personnel » (votre cerveau) par l'élimination de tous les « malwares ».

Pourquoi je vous dis ça ? Réfléchissez ! Parce que **seule votre pensée et votre mental peuvent vous aider avoir ce que vous voulez**. Et si finalement vous obtenez de la vie ce que vous voulez, vous perdez vos frustrations et ça, ça peut vous rendre encore plus ZEN.

**« Installez les bons programmes » dans votre cerveau**

**La nature à horreur du vide**. Si vous laissez une parcelle de terre à l'abandon, vous allez constater rapidement qu'elle ne se remplie pas de jolies fleurs, mais plutôt de mauvaises herbes. Si vous voulez obtenir un joli jardin vous avez plutôt intérêt à travailler la terre et en fonction de ce que vous souhaitez faire pousser, vous devez semer les bonnes grènes.

Il ne suffit pas de réduire le temps consacré à des taches inutiles comme la télévision. Il faut aussi **remplacer l'inutile par quelque chose de positif qui peut stimuler de plus en plus votre créativité : les livres**.

Regardez un peu le blog d'Olivier Roland « Des livres pour changer de vie » et vous aller comprendre qu'est-ce qu'il a fait pour surmonter les obstacles de sa vie et comment il est devenu un personnage à succès, pour le moins dans la blogosphère francophone. Ce n'est surtout pas en regardant la télévision qu'il a atteint une partie de ses buts.

Si vous voulez vous sentir mieux en découvrant de nouvelles capacités en vous et avoir encore plus de réussite dans votre vie, voici une bonne méthode : remplissez les choses négatives dans votre tête (ou le vide) et faites-vous de nouvelles idées positives et constructives, faites comme Olivier Roland et devenez ZEN : lisez quotidiennement des livres du domaine du développement personnel et commencez dès maintenant (ou si vous le faites déjà, continuez) à changer votre vie. Décidez de devenir encore meilleur(e) chaque jour qui passe.

Je ne me permettrais pas de vous parler de ces techniques, sans que je ne les applique en même temps à moi-même et grâce auxquelles je constate concrètement des résultats positifs dans ma vie. En fait, je n'ai pas fini, il y en a d'autres qui sont très efficaces et très bénéfiques et que j'applique toujours, mais je ne voudrais pas rajouter d'avantage dans cet article. Si vous le voulez bien, si vous le souhaitez, nous aurons l'occasion de discuter à nouveau de ces sujets.

## n°3 : Comment votre imagination vous permet d'être ZEN

Aimez-vous jouer parfois ? Et si vous alliez jouer un jeu maintenant pendant une minute environ, en utilisant votre imagination pour **créer dans votre tête une image qui représente l'expérience qui vous ferrait le plus plaisir de pouvoir vivre en ce moment même** ? Savez-vous exactement ce qui vous ferait le plus plaisir d'expérimenter en réalité, au moment où vous lisez ces mots ? Ça vous dirait de réfléchir un peu ? Soyez positif et jouer le jeu. C'est une technique simple et vous pouvez l'appliquer facilement. Appliquez-la maintenant, pendant quelques dizaines de secondes au moins et ensuite définissez la sensation que vous avez ressenti.

Si ce petit jeu vous a permis de vous sentir bien au moins un petit peu plus qu'avant de le jouer, vous pouvez être d'accord probablement avec moi en vous exerçant chaque jour 15 minutes matin et soir, vous allez constater que vous allez vous sentir beaucoup mieux. Et rappelez-vous, vous sentir mieux vous permettra par la suite en fonction de votre assiduité dans cette exercice d'être d'avantage ZEN. Et vous aurez plus de chances de créer encore de bonnes choses dans votre vie.

**Très important** ! Peut-être que vous aviez déjà connaissance de ces méthodes, qui ne sont pas nouvelles mais, pensez-vous qu'il suffit de les connaitre ? Décidez maintenant d'appliquer ses conseils qui peuvent résonner en vous. C'est-à-dire, **entraînez-vous à faire ce**

**que vous n'avez pas envie de faire au moment où il faut le faire**. Décidez de prendre petit à petit, de bonnes habitudes.

Et si c'est vraiment pour la première fois et que ça peut vous paraître difficile, en faisant appel à votre discipline, **décidez** dès maintenant de changer au moins une mauvaise habitude dont vous êtes conscient qu'elle vous empêche de vous sentir mieux.

**Je répète : ça ne suffit jamais de connaitre** ces techniques. **Appliquez**-les et je vous le promets : vous avez de grandes chances de vous sentir mieux et d'en tirer des réels résultats, autant sur le plan physique que sur le plan mental. Vous serez plus **ZEN**.

*À l'occasion de « Evènement interblogueurs : 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien » organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen, plusieurs blogueuses et blogueurs ont publié un article sur leur blog. J'ai participé également avec l'article que vous venez de lire : « 3 Méthodes pour se sentir bien, être ZEN et Voir Grand chaque jour !» Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# 3 HABITUDES INDISPENSABLES POUR ÊTRE ZEN AU QUOTIDIEN AVEC ET GRÂCE À SON CHIEN!

Par **Hélène** de **My Dog et Moi**

Il n'est pas toujours évident de garder son self-contrôle dans certaines situations quotidiennes avec son chien, surtout quand ce dernier est jeune et que son éducation n'est pas terminée. Je vous donne aujourd'hui mes 3 conseils pour rester zen et tenter de développer au mieux ce lien magique que l'on peut entretenir avec nos chers animaux.

## 1. Prendre du recul :

« Mon chien fait des bêtises en mon absence, j'ai beau lui mettre le museau dessus en le grondant, le jour suivant il recommence !! Décidément il le fait exprès pour me provoquer !! » Eh oui qui ne s'est pas dit ça un jour ? Notre seule envie est alors de hurler très fort ! Le meilleur moyen pour rester zen dans une telle situation est de prendre du recul pour pouvoir se poser les bonnes questions : - « Il urine ok, mais ses sphincters sont ils déjà bien fonctionnels ? » S'il n'a que 10 ou 12 semaines, la réponse est non. - « Je lui ai mis le museau dessus, mais qu'a-t-il compris ? » Les punitions représentent une suite de séquences codifiées pour le chien ; notre message peut être mal ou non compris. S'il recommence plusieurs fois la même bêtise, ce n'est pas qu'il cherche à nous provoquer, mais qu'effectivement notre message n'a pas été correctement interprété. Dans ce cas, rien ne sert de s'acharner, il faut changer de méthode. Je vous donnerai dans ce blog tous les conseils pour y parvenir.

## 2. S'imaginer le plaisir que nous procurera la relation avec notre chien lorsqu'il sera bien éduqué !

Que c'est dur de persévérer lorsqu'on a répété le même exercice 5 fois mais que Milou n'y met du sien qu'une fois sur deux! Mais peut-être n'est-il simplement pas encore bien sûr de ce que l'on attend de lui. Après un exercice réussi, surtout récompensez bien votre chien, et après une séance de 10 minutes d'exercice, on arrête et on s'accorde du temps pour jouer. Et pour trouver le courage de recommencer chaque jour, imaginez le jour où vous pourrez lâcher Milou sans crainte car au premier rappel il sera à votre pied… Et l'admiration des passants « quelle belle complicité vous avez avec votre chien ! »… Eh oui, ce jour n'est pas si lointain, restons zen !

## 3. Passer du bon temps avec son chien :

Cette fois c'est l'inverse, j'ai eu quelques contrariétés avec le reste du monde ou simplement je suis fatiguée car la journée a été longue. Quoi de mieux que rentrer chez soi et s'accorder du temps avec son chien? Souffler et venir lui faire un câlin en ne pensant à rien puis rigoler des grosses léchouilles de son joyeux compagnon ! Et pourquoi pas sortir prendre l'air, s'offrir une promenade, écouter le vent dans les arbres et partager des jeux avec Milou… Il vous en sera largement reconnaissant et vous aurez oublié tout le poids de votre dure journée. Rien de tel pour rester zen ! (tout en renforçant les liens avec son chien)

Appliquez ces 3 habitudes au quotidien, suivez régulièrement les conseils de mon blog, et vous verrez comme la vie deviendra plus facile

*NB : cet article participe à l'évènement interblogueurs du site Habitudes Zen. Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# Trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien

Par **Arond Abraham** de **Développer votre bussness**

Je m'appelle Arond ABRAHAM du blog developpervotrebussness.com. Rester zen est très important pour tous ceux qui veulent réussir dans la vie et exploiter leur potentiel au maximum. Car rester zen permet de se sentir bien dans son corps et dans son esprit ou mental pour certain ; car tout activité vient d'abord du mental. Et veuillez à son bien être est capital pour notre productivité dans nos activités au quotidien.Je vais partager avec vous trois attitudes que j'adopte quotidiennement pour rester zen :

## 1- Réduire son PH ou son niveau d'acidité

La première des choses que je fais au réveille est de boire un jus de citron pressé.Pourquoi un jus de citron ?Parce qu'un jus de citron fraichement pressé le matin à la propriété d'équilibré le taux de PH dans le corps. Le PH est le niveau d'acidité dans le corps, généralement le taux d'acidité est en sous de la normale chez la plus part des gens (7 : le taux normal). Ce déséquilibre est la cause de nos coups de fatigue dans la journée aussi la cause de sommeil agité. Avoir un taux de PH normal permet de se sentir moins fatigué le matin de au cours de la journée.

## 2- Méditer le matin

La deuxième des choses que je fais le matin est la méditationLa méditation permet d'apaiser l'esprit ou le mental. Sa pratique permet de faire descendre le stress ou de le contrôler dans un premier temps. Celle-ci permet de contrôler l'activité mentale et la stabilisé, on ne peut aller loin que si l'on maitrise son activité mentale ( on n'attire à soit que tout ce que l'on pense fortement). Enfin elle permet d'éliminer les pensées distrayantes pour vous permettre d'être concentrer sur ce que vous faites .Car on ne dit jamais assez le succès se trouve dans le focus : soyez focaliser sur vos objectifs et éliminer toutes pensées ou distractions et vous aurez des résultats certains et extraordinaires (changez ce que vous avez à changer dans votre vie et focaliser vous sur l'essentiel).

## 3 -Décider de ne pas se plaindre dans les 24h

La troisième des choses que je fais est que je décide pendant les 24h que je ne vais pas me plaindrePourquoi ne pas me plaindre pendant ces 24h ?Je décide de ne pas me plaindre car elle me permet de ne plus chercher des boucs émissaires et de resté positif.Le fait de ne pas avoir de bouc émissaire me mets au centre de ma journée. Je décide de planifier mon temps car je n'ai que 24h !! .Je planifie surtout la journée du lendemain, donc l'un des secrets

est de se réveiller le matin et savoir ce l'on décide faire de sa journée. C'est aussi l'occasion de me poser les bonnes questions comme : Es-ce que je suis satisfait de la vie que je mène ? , Quelles sont les actions à mettre en place pour améliorer ma vie ?, Et où j'en suis de mes objectifs de l'année qui s'écoule.

*Cet article participe à l'évènement inter blogueur organisé par Olivier Roland du blog HABITUDE ZEN sur le terme trois habitudes indispensables pour être zen au quotidien et pour voter pour ce article cliquer sur ce lien*

Une offre intéressante est en Cours de préparation (qui sera en ligne dans les 2 jours) pour booster les jeunes créateurs et entrepreneurs veuillez mettre cette page dans vos favoris ou s'inscrire à la newsletter en cliquant sur l'onglet suivre et vous recevrez gratuitement l'offre dans votre boîte email

# Zen Et Pleine D'énergie-Mes 3 Habitudes!

Par **Martine** de **Belle à 50 ans**

*Cet article participe à un évènement inter-blogueur organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen sur le thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ».*

**En fin d'article vous trouverez un lien pour voter pour moi si celui-ci vous plaît.**

Le développement personnel nous amène à modifier nos habitudes de vie pour nous sentir de mieux en mieux, de plus en plus épanouis, de plus en plus vivants et de plus en plus en harmonie avec notre moi profond.

Mais ce résultat est impossible à atteindre si nous sommes submergés par la fatigue. Or la société moderne nous impose encore trop souvent des objectifs et des rendements terriblement difficiles à atteindre et à soutenir dans la durée.

En hiver avec l'ensoleillement minima la fatigue peut vite devenir de l'épuisement et entraîner un état de tension permanente…Alors autant s'y préparer et développer dès maintenant (si ce n'est déjà fait) de bonnes habitudes.

Dès le lever…

La douche

Le mouvement

La musique

## 1ère habitude une douche énergisante

Aïe ! Je déteste ce temps froid et humide ! Mais j'en adore la contrepartie que je m'offre…

Ma douche du matin…si délicieusement chaude !

Le froid me cantonne sous la couette mais la perspective d'une bonne douche chaude me fait bondir du lit ! C'est aussi l'occasion de faire provision d'**ions négatifs** excellents pour la santé et le bien-être. Ces ions sont générés par le choc des petites gouttelettes d'eau sur les surfaces.

Leur effet est bénéfique car ils diminuent largement le **stress**, l'irritabilité, améliorent l'humeur donc luttent contre la **dépression**.

Le soir ils permettent la récupération physique après l'effort.

Il paraîtrait même qu'ils ont une incidence sur les capacités de la mémoire !

## Un rituel tibétain pour augmenter son énergie…

J'ai beaucoup de mal à pratiquer avec régularité pour mettre en place de manière définitive des habitudes saines et génératrices d'énergie. 21 jours sont nécessaires pour fixer la nouvelle habitude.

il en est une que je remets en place en ce moment car elle est simple et très dynamisante c'est le « premier rituel tibétain pour le rajeunissement ».

**Il accroît considérablement le niveau d'énergie du corps physique et énergétique**.

Je demande d'avance pardon aux puristes qui penseront avec raison que je galvaude un **rituel** !

Cet « exercice » fait référence aux **derviches tourneurs**. Il consiste à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, bras à l'horizontale avec une paume tournée vers le ciel et l'autre vers le sol.

Tournez lentement en gardant bien le contact de la plante des pieds avec le sol et en respirant amplement.

Arrêtez-vous doucement.

Faites un maximum de 20 tours ! Il est probable que vous vous arrêterez bien avant car…çà tourne !

Allez progressivement ! A votre rythme !

Vous pouvez pratiquer matin et soir en faisant l'exercice trois fois de suite et en augmentant progressivement le nombre de tours.

## Une musique dynamisante

Chacun connaît l'effet de la musique sur l'**humeur** et l'**énergie**.

Elle est utilisée en thérapie notamment.

**Mozart** produit des effets apaisants…alors que le **tam-tam** stimule le chakra racine et donc le niveau d'énergie du corps.

Savez-vous que **Nolwein Leroy** a des sonorités de voix telles qu'elles sont utilisées en thérapie aux USA !

Moi je suis actuellement très basique… J'ai des objectifs à atteindre… J'ai besoin d'y croire et de foncer alors je mets dans mon lecteur **« l'œil du tigre »** !

Rocky Balboa ! Ce n'est pas du grand art, certes…Cela fait appel aux bas instincts…à l'animalité…

Mais qu'elle puissance !!!

Ma foi je ne suis pas la première et ne serais pas la dernière à chercher de l'énergie dans cette musique. Je me souviens que **Roger Lannoy** l'avait utilisée à un **séminaire « One-Day »** à Lyon auquel j'ai participé il y a quelques années.

Et oui la vie est un jeu mais c'est aussi un combat où il faut s'engager à fond et la musique est un outil fabuleux pour vous propulser vers les hauteurs.

**Voilà donc mes trois astuces actuelles pour renouveler mon énergie chaque jour.**

J’espère que vous aurez envie de les tester…

*Enfin…Cliquez ici pour voter pour cet article*

Merci de me faire part de votre ressenti dans les commentaires ! Et si vous avez d’autres techniques faites nous en part!

# Qu’est-ce qui vous intéresse vraiment, le comment rester zen ou le comment découvrir l’être zen en vous ?

Par **Didier Thiellet** de « **Le Voyage du lâcher prise** »

*Le sujet de cet article, 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien est proposé par Olivier Roland du blog. Un ebook sera, à la suite, proposé où vous pourrez vous informer sur diverses habitudes pour se déstresser.*

Pour l’heure, j’aimerais diviser ce sujet en deux thèmes principaux :

*1/ les habitudes que j’utilise en gestion de stress et qui me permettent, quand j’en ai besoin de temporiser mon rapport intérieur/extérieur.*

*2/ quel est véritablement l’objectif du zen et que deviennent alors ces habitudes ?*

merci sxc.hu

Il est coutumier dans notre vie humaine de dénaturer l’essence des choses pour une utilisation considérée comme plus pratique et aisé. Rester Zen voudrait dire, en gros, ne pas se laisser démonter ou rester tranquille afin de préserver son mode de fonctionnement. C’est alors une gestion de stress. Le zen est bien plus que cela.

Il est malgré tout, certes bien utile d’avoir dans son cartable quelques trucs et ficelles pour déjouer la montée d’adrénaline qui nous ferait péter les plombs et perdre la vigilante présence. Il est aussi merveilleux et fascinant de pouvoir pénétrer l’alchimie du stress et de voir tomber le château de carte.

Je vous livre ci-après des habitudes pour ces deux aspects.

## *Mes 3 habitudes pour être zen au quotidien.*

Les actes qui se sont installés dans mon hygiène de vie ont été les 3 suivants :

1/ Etre avec le corps dans une situation donnée. Cet exercice consiste à faire ce que l'on fait dans la conscience du mouvement, des sens et des émotions que nous pouvons rencontrer en l'effectuant.

Il en résulte une forme de dissociation bienfaitrice où l'on peut apprécier les divers détails de la vie qui nous traverse et nous anime. Cette pratique a aussi l'avantage de nous aider à rester dans la contemplation et l'appréciation décalée du jugement et rejet si prompt quand nous sommes sous les feux du stress.

Cet exercice peut se faire lors de n'importe quelle action. Elle est utilisée dans plusieurs lieux de travail où par exemple, les "mal faits" du portage peuvent entraîner des accidents corporels. Etre dans ces tâches, présent et à l'écoute du corps dans le détail de ses mouvements, permet de mieux adapter celui-ci, en fonction de l'effort à fournir et de la disposition du corps au moment de la tâche. Il faut comprendre par là que notre corps n'est pas toujours prêt de la même façon à effectuer telle ou telle action. L'écoute, alors de celui-ci peut être tout à fait bénéfique.

2/ La deuxième pratique, largement répandue, preuve de son efficacité, est celle de trois respirations abdominales : la respiration calmante. Je décris :

- d'abord expirer le plus possible (c'est l'expire qui commande l'inspire, ainsi vider ses poumons permet l'inhalation de plus d'air, puisqu'un verre se remplira plus largement s'il est vide. De plus, l'air non expiré, qui reste et stagne dans nos poumons n'est pas vraiment de bon aloi pour notre santé.)

- puis inspirer tranquillement par le nez en gonflant le ventre (le ventre n'a pas la capacité, bien sûr, d'emmagasiner de l'oxygène. Mais le fait de le gonfler sollicite le diaphragme, muscle prépondérant pour notre respiration)

- ensuite arrive l'expiration, qui doit être plus longue que l'expiration d'au moins deux temps. Elle peut s'effectuer soit par le nez, soit par la bouche. Par cette dernière, il convient de ne pas souffler et projeter l'air, mais de le laisser doucement sortir, la bouche ouverte, sans bruit et sans utiliser les muscles des lèvres.

- Trois respirations complètes doivent se suivre, le rythme idéal, 4 temps d'inspiration pour 8 d'expiration. Cette respiration a un effet calmant sur notre système parasympathique et donc, notre système nerveux comme nos émotions.

3/ La troisième habitude, que je nomme habitude, car elle doit réellement être installée pour être efficace, est l'acte de tapoter trois à quatre fois les points Tsing d'acupuncture. Ces points Tsing se trouvent à l'extrémité de chaque doigt (si vous dirigez le dos de votre main gauche en direction de votre visage, les points se trouvent à l'angle des ongles de chaque doigt de leur

côté droit). C'est un exercice qui nous vient de S. Wells et D. Lake, psychologue et médecin, qui ont élaboré la technique de provocation énergétique, fille de l'E.F.T. Ils avancent, avec humour, que pratiquer pendant une heure par jour ces tapotements (pas forcément, une heure continue), permet de ne plus se reconnaître au bout d'un mois. Cette répétition journalière calme le système nerveux, et donc abaissent la charge de stress. Dans mon expérience, je trouve que l'effet est proche, physiologiquement parlant, d'une répétition d'un mantra.

Bien que ces pratiques aient pour moi une grande utilité et une belle valeur, la pratique Zen est bien autre chose.

Qu'est-ce que le Zen ?

C'est le sage Shâkyamuni qui donna naissance au Zen. Cette pratique réclame une authenticité à toute épreuve. L'objectif n'est pas tant une recherche de bien-être, mais celle d'une vie dans la joie et la conscience. Sa discipline recherche le silence intérieur afin d'apprécier le monde et soi-même, tels qu'ils sont et non tels que nous voudrions qu'ils soient. Il demande donc d'affronter et de dépasser ses conditionnements intérieurs afin de rencontrer sa nature originelle et profonde. Pour le faire, il convient de vivre totalement ce qui est vécu sans éviter et réagir à ce qui est, en soi, activé.

## *Mes 3 habitudes pour peut-être retrouver l'être en paix, dans l'amour de la vie qui s'exprime en tout.*

Qu'est-ce que la réalité ?

1/ Si vous voulez rencontrer l'être non duel en vous, ne pratiquez pas alors des exercices qui risquent de vous maintenir dans une dualité. Vivez et constatez ce qui se passe en vous et explorez-le et lâchez toutes les idées que vous pouvez avoir et chérir sur vous-même.

Nous construisons notre réalité extérieure à partir de nos vécus passés inconscients. Ceux-ci se forment à partir des sensations, émotions, croyances, pensées, injonctions, enregistrées par notre biologie autant à partir des expériences de nos parents, de notre vie intra-utérine que de celles de notre vie incarnée. Les premières sont programmantes, les deuxièmes déclenchantes.

*Cette p remière habitude conduit donc à la suivante.*

Laissez passer les émotions et les pensées qui se vivent en vous dans l'instant.

2/ Ce qui veut dire : n'évitez jamais vos émotions, vos réactions, vos humeurs, vos états d'âme, mais ni vous ne les refoulerez, ni vous ne les projetterez. Pourquoi ? Par ce que pour les laisser passer, il convient de ne pas les retenir…jusque dans son inconscient, ni de les projeter sur autrui.

Ce qui veut dire, si je suis en colère contre quelqu'un ou quelque chose lors de telles ou telles situations ou si je suis dans un quelconque état de désagréments, il y a deux habitudes possibles qui font appel à la connaissance décrite ci-dessus.

*Dans l'instant regarder où je suis touché, explorer cet espace en moi de réaction, trouver chaque point qui me fait réagir, et à l'image du zen rester devant "ce mur" sans réagir d'aucune façon, c'est-à-dire sans faire quoi que ce soit pour que le dit point parte ou change. En restant dans cette immobilité, concentré sur le "point-mur" celui-ci évoluera de toute façon.*

Si je ne peux dans l'instant que réagir, non pas à ce qu'il se passe à l'extérieur (la situation), mais à ce qu'elle active en moi, revenir plus tard sur ce qui a été touché.

Ces dit points-murs, peuvent être une sensation désagréable, une émotion refoulée, une

expérience stressante passée…

*L'état d'éveil est un état sans état, ainsi quand vous laissez passer des états émotionnels, vous pourrez peut-être observer l'oeuvre de la vie en vous et expérimenter cet état sans état.*

Vivre l'instant.

Toutes les situations peuvent être une occasion de réaliser ce qui se vit en nous et le conscientiser. Toutes les fois où nous tournons dans notre tête, nous ratons l'occasion de nous apercevoir de ce qu'il s'y passe réellement.

Si nous sommes accaparés par nos pensées nous pouvons introspecter notre vécu intérieur jusqu'aux points de nos évitements. Ces points que nous projetons à l'extérieur. Notre cerveau doit les manifester et les transposer quand nous refusons leur activation. Dans le « pressenti » de cette activation et par le fait de notre refus inconscient à leur vie, nous ordonnons à notre cerveau de ne pas les convier à notre conscience. Ainsi, et puisqu'ils sont en nous, notre cerveau doit les faire exister, sans qu'ils existent à notre conscience, cela s'appelle la transposition. Quand c'est exprimé à l'extérieur, il nous semble faussement, ne plus être dérangé à l'intérieur.

Cette habitude n'est pas facile, elle vient avec l'habitude et l'apprentissage. Elle a l'avantage d'alléger nos comportements. Dans ce lâcher prise, apprécier sa vie intérieure comme l'expression diversifiée dans notre espace extérieur, devient alors une joie simple et merveilleuse.

Comment lâcher prise.

3/ Installez-vous dans le je et laissez tomber le reste. *Remettez en question, vos pensées, vos*

*émotions, vos croyances, vos sensations, ne prenez pas vos manifestés au pied de la lettre.*

Pour lâcher prise il faut d'abord s'apercevoir de ce que l'on tient. S'en rendre compte peut être difficile. Il est alors salutaire de se donner la chance d'apprendre à regarder en soi. Pour pouvoir ce faire, un professionnel de l'introspection peut vous y aider.

Pour regarder quoi que ce soit et encore plus les informations dérangeantes actives dans notre non conscient, il est judicieux d'accepter l'existence "de ce point" avant de vouloir le dépasser. Avant de le trouver il est coutume de devoir parcourir tout un chemin, un sentier intérieur.

Au détour de ce sentier nous nous apercevrons de l'existence de notre espace zen, cet espace qui ne nous a jamais quittés mais que notre conscience évite.

Sachez malgré tout, que ce n'est ni la pratique zazen ou de la méditation, ni une visite répétée chez un thérapeute ou un praticien d'un accompagnement spirituel, ni même un guru ou un être éclairé qui va, à coup sûr vous emmener à réaliser l'être uni. C'est votre prise de conscience et elle seule qui le fera, celle-ci ne vient pas toute seule et n'est pas le fruit de la volonté.

La meilleure façon d'oublier c'est de se souvenir dans le ressenti même.

*Message du Docteur Ihaleakala Hew Len*

Le secret c'est de rester vide, libre de toute mémoire,

*"Je viens du vide vers la lumière…Le rien est l'oasis d'où coule la manne divine. Atteindre l'oasis dans le désert de mon esprit."*

Mise à part que je crois que la lumière et le vide sont fait de la même substance, je trouve ce message très porteur. Le docteur Hew Len a diffusé dans le monde la pratique d'Ho'oponopono, celle-ci peut se joindre en une quatrième habitude, je vous la décrirai dans un prochain article. J'ai remarqué que souvent sa qualité de non dualité était mal comprise.

*Cet article participe à l'événement organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen. Si mon article vous a plu merci de contribuer a sa diffusion en allant sur le lien suivant. Cliquez ici pour voter pour cet article.*

# Mes 3 habitudes pour être un parent relax au quotidien

Par **Sandrine Ekoute** de **Parents Relax**

A une époque où nous menons un rythme de vie effréné, nous sommes de plus en plus soumis au stress et celui-ci peut se faire ressentir dans notre vie de famille.

Je souhaite vous faire part d'habitudes simples que j'ai mises en place au sein de ma petite tribu ou sur moi-même, afin d'aborder chaque journée en famille avec un peu plus de sérénité.

Première habitude : l'anticipation de certaines tâches que l'on doit réaliser dans un timing serré. Par exemple, le matin, avant de partir à l'école, il faut habiller les petits, mettre le couvert du petit-déjeuner, manger, etc… Si on prend le temps de préparer un minimum ceci la veille, cela devient plus gérable. Chez moi, par exemple, les vêtements propres sont prêts dans la salle de bain dès le soir. De même, la table est dressée avec tout ce qui n'est pas périssable hors du frigo (bols, tasses, couverts, pain, etc…). Cela permet d'avoir moins de choses à faire avant l'heure fatidique du départ à l'école le matin. Tout le monde est ainsi moins pressé et, de fait, plus détendu. En somme, bien commencer la journée se prépare dès la veille !

Seconde habitude, qu'on oublie si facilement en devenant parent : prendre du temps pour soi chaque jour, pour se relaxer afin d'être plus reposé physiquement et psychologiquement et donc moins énervés. Ceci, d'autant plus que notre état d'énervement a un impact direct sur nos enfants. Nous le leur transmettons. Qui dit parents détendus dit enfants plus détendus. Sans parler de séance complète de relaxation au quotidien qui seraient de toute façon difficiles à positionner dans nos agendas surbookés, il existe des moyens très simples à mettre en œuvre, et ce en n'importe quel lieu. Je pense notamment à la respiration abdominale qui permet d'abaisser notre rythme cardiaque. En effet en cas de stress nous respirons de façon superficielle et rapide : c'est la respiration thoracique. En pratiquant la respiration

abdominale, par le ventre, vous pourrez constater que votre rythme cardiaque s'abaisse, diminuant en même temps les effets du stress. J'explique cette technique plus en détail dans ma première fiche que j'offre quand vous vous inscrivez à la newsletter de parentsrelax.com.

Troisième habitude que je vous propose d'adopter : partager un moment agréable avec votre entourage, et ce si possible quasi quotidiennement. Ce moment n'a pas besoin d'être très long, mais suffisamment tout de même pour se détendre en partageant un plaisir. Comment procéder ? A un moment dans la journée, pausez-vous un instant en vous demandant ce qui pourrait faire plaisir à vous et à votre entourage. Prenez le temps d'imaginer ce moment, chaque fois avec plus de détails. Pour vous donner un exemple, il m'arrive quand je rentre du travail de mettre une ou deux chansons sympas et de danser avec mes enfants. Les enfants sont aux anges et le climat dans la maison devient plus serein pour le reste de la soirée.

Et vous, comment faites-vous pour être plus zen ? Avez-vous des habitudes qui vous y aident ? Laissez moi vos commentaires en dessous de l'article.

*Cet article participe à l'événement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen. Cliquez ici pour voter pour cet article, et accéder à la liste de toutes les articles de l'événement.*

# Mes 3 astuces pour rester zen en économisant

Par **Zakari** de **Ecofacile**

## L'antistress naturel ultime

Le chocolat est un aliment connu pour avoir un effet antistress grâce à sa teneur en magnésium, cependant, le sport est l'un des meilleurs moyens pour se détendre. Une dépression légère peut disparaître par la pratique d'une activité physique. Vous rentrez chez-vous et votre moral baisse subitement? Mettez vos chaussures de sport et allez courir, une fois revenu à la maison, vous constaterez un changement positif sur votre moral. Vous n'avez pas assez de temps ou bien la pratique d'un sport est onéreuse? Vous souhaitez pratiquer une activité physique où que vous soyez sans vous ruiner? Que vous vous situez en Chine, en France ou au fin fond d'une campagne de l'Inde, la pratique d'un sport peut se faire aisément et sans matériel.

**Voici quelques bienfaits du sport:**

-Amélioration de la circulation sanguine -Sculpter sa silhouette -Évacuer les tensions -Stimuler la confiance en soi

Lorsque vous pratiquer une activité sportive, le cerveau libère des endorphines, qui vous procure une véritable sensation de plaisir.

**Comment pratiquer une activité physique gratuitement**

-Les exercices à faire chez soi (ouvrir youtube et taper « sport domicile » ou toute recherche sur le sport) Vous avez des coachs qui vous explique tout en détail par le biais d'exercices simples.

-**La méthode Lafay,** cette méthode est réputé pour faire travailler toutes les parties du corps

sans devoir s'équiper de matériels sportifs parfois lourd, volumineux et très couteux. - Trouver des groupes amateurs pour pratiquer un sport collectif.

Vous pouvez par la même occasion gérer votre temps efficacement comme par exemple faire un footing durant le trajet des courses. N'oubliez pas de choisir un sport qui vous plaît avant tout. Personnellement j'ai choisi les balades en vélo, le footing et les promenades à pied.

## Apprendre gratuitement une langue sans stresser

Si vous êtes dans le même cas que moi, vous connaissez probablement les heures interminables et stressantes des cours d'Anglais à l'école. En plus de 7 ans « d'apprentissage de la langue Anglaise » je n'ai rien retenu, nada, niet, walou, nothing (même celui là). Pourtant de nouvelles méthodes d'enseignement apparaissent et sont très efficace pour maîtriser une langue qui n'est pas la votre. Pas besoin de se rendre dans un grand institut privé pour acheter quelque module de cours de trop grande valeur. Pour apprendre une langue maitriser simplement ces 4 éléments.

-La compréhension orale

-L'expression orale

-La compréhension écrite

-L'expression écrite

Le meilleur moyen c'est de faire comme lorsque vous étiez bébé, c'est d'essayer de parler. Pourquoi ceux qui se rendent à l'étranger maîtrisent plus facilement la langue apprise? Ils ont tout simplement essayer de communiquer et ont fait surement beaucoup d'erreur pour progresser.

Les soirées polyglottes et les rencontres de personnes sont les meilleurs moyens pour faire des progrès considérables. C'est un échange gagnant-gagnant, vous parlez la langue désirée et votre interlocuteur vous corrige puis inversement! On peut commencer à apprendre une langue de cette manière sans aucune pression, très efficace dans mon cas, contrairement à un cours intensive.

## Se déplacer de façon zen

Tout le monde rêve de voyager mais chaque personne possède des moyens financiers différents. Il est possible de se déplacer de façon très abordable.

Se déplacer en vélo pour de petit trajet, en plus d'être économique, cela vous fait gagner beaucoup plus de temps par rapport à une simple marche à pied.

Utiliser le train plutôt que l'avion. L'utilisation du train est économiquement plus intéressante que l'utilisation de l'avion. J'estime que le train est la meilleure manière de voyager sans trop de stress. Observer la nature et les paysages c'est très apaisant.

Les transports en commun sont un moyen formidable pour se déplacer contrairement à la voiture, puisque un chauffeur transporte les passagers à leur destination. vous n'avez plus qu'a vous procurez un livre, podcast ou un audiobook. Vous gagnez ainsi temps et argent. Vous pouvez oublier le stress des embouteillages.

*J'écris cet article pour l'événement inter-blogueur habitude zen sur « connaître les 3 habitudes indispensable pour être zen au quotidien« Si vous avez aimé cet article votez ici, merci.*

# 3 Habitudes pour rester Zen toute la semaine

Par **Gilbert** de **Diapason**

Bombardés d'informations au quotidien, le stress est notre compagnon de route… mais on peut prendre de la distance avec lui, si on le souhaite… et si on sait comment faire.

Découvrez donc ces 3 habitudes et :

- libérez-vous des tensions avant qu'elles ne prennent le dessus
- conservez votre maîtrise de vous même tout au long de la semaine
- découvrez une pause quotidienne qui peut remplacer positivement la pause café
- améliorez votre (bonne) humeur générale et renforcez votre optimisme
- et en combinant les 3, vous vous assurez de prolonger vos capacités cognitives plus longtemps

Les 3 habitudes proposées dans ce post sont liées à une activité corporelle, mais avec des répercussions très positives sur le mental.

D'après David Servan-Schreiber : *« Il est souvent plus efficace d'utiliser des méthodes qui passent par le corps et influent directement sur le cerveau émotionnel plutôt que de compter sur le langage et la raison auxquels il est assez peu perméable. »*

## 1 RESPIRATION

Si le stress vous accompagne toute la journée, il n'est pas le seul. Pensez-y : Qui vous accompagne 24/24 et 7/7 ? Votre respiration. Et qu'en faites vous quand vous êtes stressé ? Observez-là : n'est-elle pas saccadée ou retenue ?

Alors, lâchez-là ! Laissez-la s'amplifier. et revenez à vous.

Pourquoi la respiration ? Oxygéner le cerveau, et vos neurones pour y voir plus clair, reprendre le contrôle de vos émotions.

Comment : à tout moment de la journée, vous pouvez basculer en mode « respiration consciente ». Il suffit de porter attention à sa respiration. Et comme par hasard vous allez vous rendre compte que vous étiez aussi tendu au niveau du cou ou des épaules, et tout naturellement vous allez les relâcher aussi.

Remplacez la pause café par la pause respi (ou ajoutez un pause respi, ça prends moins de temps que de boire un café). Dans ce cas il suffit de pratiquer une poignée de calmes et profondes respirations, de préférence à l'extérieur. C'est une habitude facile à prendre, c'est agréable, et après on se sent vraiment bien et l'esprit plus clair.

Et en plus ça ne coûte rien (les taxes sur l'air que l'on respire ne sont pas encore sorties)

Souvenez-vous : la respiration est le lien entre le corps et l'esprit

*Respire.*

*Respirer peut transformer ta vie.*

*Si tu te sens stressé et dépassé par les évènements, respire. Cela te calmera et apaisera tes tensions.*

*Si tu t'inquiètes à propos d'un évènement à venir, ou à propos de quelque chose qui s'est déjà produit, respire. Cela te ramènera au présent.*

*Leo Babauta*

*(premières lignes de son post « Breathe »)*

# 2 ACTIVITE PHYSIQUE

Une étude récente (citée par American Heart Association) démontre l'effet protecteur de l'exercice physique régulier sur le cerveau, vérifié par résonance magnétique (IRM)

(consultez éventuellement votre médecin pour définir l'activité qui vous convient et le rythme à suivre).

Pour ma part j'ai repris le footing il y a 4 ans en trottinant (presque) sur place. Ce n'était pas très motivant au niveau de la vitesse de défilement du paysage, mais petit à petit j'ai pu régler la vitesse… et maintenant je pratique un footing de 30 minutes 1 à 2 fois par semaine (et je ressens bien que 2 fois c'est mieux qu'une).

Pourquoi ? L'exercice physique libère des endorphines dans le corps qui ont un effet sur le système nerveux (comprenez : on se sent mieux, et de meilleure humeur). Cela libère les tensions accumulées et permet de prendre de l'élan pour affronter le lot quotidien « d'éraflures émotionnelles ».

Comment faire ? De la marche (pas d'excuse, pas de matos, pas de frais…), course, vélo ou natation, mais si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis longtemps, reprenez une activité qui

vous fait envie. Prévoyez d'adapter la durée au type d'activité : par exemple 30 minutes pour la course à pied, mais plutôt une heure si vous marchez ou faites du vélo. La fréquence est importante aussi, avec 2 « soupapes » par semaine vous mettez les endorphines de votre côté…

## 3 RELAXATION et MEDITATION

Encore de la respi ? Oui, la méditation traditionnelle est basée sur la prise de conscience de la respiration, mais aussi il existe des tas d'autres versions, dont des versions modernes et très « techno » même avec les musiques qui induisent le cerveau à passer sur les fréquences de la méditation. En fait la méditation c'est très varié.

Pourquoi : Une autre manière de voir les choses concernant la méditation est de prendre l'image du labyrinthe dans lequel il nous semble parfois vivre : contre-temps, « galères » qui nous tombent toutes dessus en même temps, des choix qui nous semblaient justes nous reviennent finalement avec des résultats médiocres, et au final, parfois, une humeur sombre avec le sentiment d'être enfermé dans une trame de circonstances extérieures sur les quelles on n'a que peu d'influence.

Ce labyrinthe prend une toute autre aspect avec la méditation : c'est un peu comme si vous demandiez à un partenaire de monter sur une grue en hauteur pour prendre du recul et vous communiquer ce qu'il voit. Bien sûr il pourrait vous guider : tourne à droite, prends à gauche… Mais aussi, du fait de sa position, son état d'esprit sera différent : il n'est pas « le nez sur le guidon » et n'a donc pas la pression du quotidien. Finalement ce n'est pas lui qui parcoure le labyrinthe alors il peut être plus détendu ! Et donc être plus concentré sur son rôle : décider quel chemin prendre.

Ne pensez vous pas que cela vous serait utile, un tel partenaire ? Et bien il existe déjà et il est à votre disposition. Il vous attend au bout de votre méditation. Pratiquez régulièrement et il vous guidera. Vous sentirez sa présence car finalement ce n'est que vous même dans un autre état. Un état « supérieur », au sens physique du terme (rappelez-vous, c'est celui qui est sur la grue). Un état où les contraintes s'estompent. Un état ou vous pouvez réellement décider d'emprunter un chemin plutôt qu'un autre.

*"L'amour c'est l'art de communiquer avec les autres, la méditation c'est l'art de communiquer avec soi-même. Laissez l'amour et la méditation être vos deux ailes." OSHO*

*Cet article participe à l'évènement interblogeurs de Habitudes Zen*

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

# Dans un Jardin de Rêve, adoptez la Zen attitude …

Par **Patrice Hubault** de **Jardin Hubault**

Vous qui avez la chance de posséder un coin de verdure, sachez l'entretenir comme il le mérite. Le but n'est pas d'en devenir esclave, mais qu'au contraire votre jardin devienne un lieu dans lequel vous aimiez vous relaxer, vous détendre, y recevoir famille et amis. Pour pouvoir passer du temps à méditer dans votre petit paradis, en contemplant votre espace superbement entretenu, il est indispensable d'adopter quelques règles.

## Première règle : - Équipez-vous !

Vous connaissez le dicton selon lequel on reconnaît un bon travailleur à ce qu'il a de bons outils ! Et bien, prenez cette première règle pour argent comptant.

Aujourd'hui, vous pourrez trouver sur ce site une multitude de conseils pour vous aider à choisir au mieux les outils adaptés à votre jardin. Mais là encore, en cas de doute, ne vous stressez pas et contactez-nous par ***mail*** ou par téléphone, un de nos conseillers saura grâce à son professionnalisme vous orienter afin que vous fassiez le meilleur choix.

Il y a obligatoirement un matériel adapté à vos besoins, pour vous aider à vous acquitter de la création, de l'entretien ou de l'aménagement de votre havre de paix. En fonction de votre budget et de vos envies, nous vous aiderons à trouver une solution qui vous permettra de réaliser vos rêves. Gagnez du temps pour mieux profiter de votre jardin, facilitez-vous toutes les tâches afin qu'elles vous demandent moins d'efforts, qu'elles soient plus agréables à accomplir, en fait que cela devienne un véritable jeu d'enfant ... pour grandes personnes !

De nouvelles techniques s'offrent à vous. Le Mulching fait partie de ces nouvelles solutions qui allient à la fois un plus grand confort de tonte, et une plus grande rapidité d'entretien de votre pelouse. Appréciez en plus le fait que, grâce à l'amendement régulier que vous allez faire avec les brins d'herbe pulvérisés, vous obtiendrez une pelouse répondant au concept Bio.

Votre pelouse sera plus belle, plus vivace, sans avoir besoin d'y adjoindre de l'engrais, si polluant pour notre environnement, tant au niveau de sa production, que de son utilisation. Car, dans ce cas, l'engrais, c'est vous qui allez le produire lors de chaque tonte ! Et comme vous tondrez plus vite, c'est autant de carburant économisé, et donc de CO2 épargné. En outre, en n'ayant même plus besoin d'aller mener votre herbe coupée à la déchetterie, ou de la faire transporter par les services de la ville, vous participerez là encore à la préservation de notre environnement à tous.

## Seconde règle : imagination …

Essayez de faire de votre jardin un lieu équilibré, duquel il se dégagera une certaine sérénité.

L'harmonie qui émanera de votre jardin pourra apparaître comme un modèle en soi. En fait, n'est-ce pas la meilleure façon d'intégrer l'homme à la nature ?

Faites en sorte que votre jardin soit le plus naturel possible. Le but n'est pas de laisser une empreinte, il faut faire oublier les traces du jardinier que vous êtes. Imitez la nature, soignez les détails, et le résultat sera parfait …

Et puis, ne vous stressez surtout pas. Commencez dès à présent à relâcher la pression en prenant de profondes inspirations. Vous êtes là pour vous détendre. Alors profitez-en bien et relaxez-vous ...

## Troisième règle : …

Faites vite et bien pour entretenir votre jardin.

Si vous êtes bien équipé et que vous restez Zen, cela peut vous faire gagner des journées, et parfois même des semaines, au bout de l'année.

Alors, sachez profiter du temps que vous aurez gagné pour jouir pleinement des avantages que votre espace de bien-être vous procure.

À la belle saison, sachez profiter de votre terrasse, un soft-drink à la main, en admirant le paysage qui s'offre à vos yeux. Reconnaissez que la nature est belle ! Mais vous pouvez aussi vous dire que c'est un peu votre œuvre …

Je connais très bien un professeur de Yoga qui adore profiter de la rosée du matin, en foulant à pieds nus sa pelouse fraîchement entretenue. Respirez à pleins poumons, en laissant les premiers rayons du soleil matinaux vous communiquer leur puissance.

Et, même à l'automne, une fois vos feuilles mortes broyées facilement en petits confettis par le Mulching, il reste parfois de belles journées avant le plein hiver. Sachez vous installer un petit coin à l'abri du vent. Et faites provision des plus rares rayons de soleil pour augmenter votre énergie et améliorer votre moral, afin de passer un hiver le plus agréable possible.

Et quelle joie pour vous lorsque les premières jonquilles pointeront le bout de leur nez, tout

jaune, et que le cycle de la vie redémarrera !

Ainsi avec la Zen attitude, vous profiterez encore mieux de votre Jardin de Rêve....

**N'oubliez pas, comme d'habitude, de *nous_envoyer_un_mail* avec vos commentaires et impressions sur ce sujet, en cliquant ici, sur *Jardin@hubault.com***

*Cet article participe à un évènement interblogueurs organisé par **Habitudes_Zen**. Cliquez ici **pour_voter_pour_l'article**, s'il vous a plu !*

# 3 conseils pour rester zen au quotidien

Par **Arnaud Guétcheu** de **Terres de repos**

Je vous livre mes 3 conseils essentiels pour rester Zen au quotidien

*Cet article participe à un évènement interblogueurs initié par le blog Habitudes Zen sur le thème "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien".*

J'ai eu cette grande chance de découvrir la voie tibétaine en février 1992 lors du nouvel an tibétain grâce à un ami d'enfance, merci Fred ! Depuis cette époque, et après 5 années, coupé du monde à méditer en retraite, ma façon de concevoir l'expression « rester Zen » n'a cessé de muter. Aujourd'hui je vous livre 3 conseils pour rester Zen au quotidien. Ce seront trois choix forcément réducteurs, mais ils vous seront utiles. Les deux premiers sont très accessibles. Il y a tant de choses à dire sur le sujet !

## La pleine conscience

La pleine conscience commence à avoir bonne presse dans les médias. Ce mouvement est né avec le Docteur Jon Kabat-Zinn aux Etats Unis. Il s'est appuyé sur un étroit dialogue avec de grands méditants tels que le Dalaï Lama et Mathieu Ricard. Des centaines d'équipes de recherches scientifiques ont fait des études sérieuses à grande échelle sur le sujet. Rien qu'aux Etats Unis, plus de deux cents hôpitaux utilisent la méditation. La pleine conscience commence à avoir bonne presse en France ; on parle même de l'introduire dans les écoles.

Comment aborder ce thème en quelques phrases ?

*La **pleine conscience** (parfois également appelée attention juste, samma-sati en pali, samyag-smriti en sanscrit[1]) est une expression dérivée de l'enseignement de Siddhartha Gautama (le Bouddha) et désignant la conscience vigilante de ses propres pensées, actions et motivations. Elle joue un rôle primordial dans le bouddhisme où il est affirmé que la pleine conscience est un facteur essentiel pour la libération (Bodhi ou éveil spirituel). Il s'agit du*

*septième membre du noble sentier octuple. (Source : Wikipédia.)*

***Concrètement, et en bref :***

- Soyez conscient de votre respiration le plus souvent possible au quotidien ;

- soyez conscient de vos sensations corporelles au quotidien et dès qu'émerge une émotion,

- soyez conscient de tous les sons environnants (1)

- soyez conscient de vos pensées ! (Ce n'est pas si évident.)

(1) Pour vous aider à pratiquer téléchargez votre livre gratuit « Méditer avec le son »

Ces quelques points, simples mais essentiels, constituent une bonne entrée en matière. Les bienfaits psychiques et physiques sont intéressants. Cela constitue les fondations de la pleine conscience. Plusieurs blogs existent sur le sujet. Mon blog verra bientôt fleurir des publications sur le sujet.

## Méditer avec un métronome !

Voici un autre exercice de pleine conscience qui utilise la synchronisation du rythme respiratoire avec la fréquence cardiaque. Découvrez cette méthode très simple aux bienfaits démontrés par la science. Une application IPhone développée par un centre de balnéothérapie est même disponible. La méthode est décrite page 35 de mon livre gratuit ***« Méditer avec le son ».*** Téléchargez votre livre gratuit maintenant.

Les exercices de pleine conscience vous permettront de cultiver une bonne présence indispensable à un travail spirituel en profondeur tel qu'évoqué plus bas. Les outils de pleine conscience sont développés dans le bouddhisme tibétain sous le terme c*hiné* qui signifie poser (pacifier) et demeurer (pacifié). La pratique des tantras, à travers les longues et complexes visualisations, comportent également cette pratique de *chiné*.

### Et maintenant ?

**Identifier 4 moments quotidiens où vous pourriez trouver 5 petites minutes pour rester au calme centré sur votre respiration.** Parmi ces moments, choisissez-en un où utiliser le métronome. Vous pourrez télécharger le fichier mp3 et l'écouter en voiture, dans le métro, en vélo… Ne remettez pas à plus tard cette petite réflexion, donnez-moi ces 4 moments dans les commentaires et inscrivez-les sur un post-it. Telle est votre feuille de route pour rester ZEN. Une fois habitué à méditer durant ces moments, vous constaterez vite que cela deviendra un réflexe. Vous vous surprendrez à méditer votre respiration bien plus souvent et spontanément.

*Note : au réveil, vous pouvez vous assoir au bord du lit, poser les pieds au sol, redresser votre posture… et respirer 5 minutes.*

**Dans les commentaires, indiquez-nous les 4 moments que vous avez choisis pour cultiver votre zénitude au quotidien avec la respiration.**

## Méditation : un travail de fond sur la durée

Ce troisième conseil n'est pas minime, et il constitue tout un vaste et profond programme.

Voici une remarque préliminaire de taille : **face à l'adversité, à vos émotions, aux obstacles… vous serez toujours démuni(e) et nu(e) !**

Pourquoi ? Voyons cela :

Qui ne voudrait pas trouver la recette miracle applicable telle une pommade sur nos maux et émotions ? Si cette pommade existait nous le saurions déjà. N'est-ce pas ? Innombrables sont les personnes courant après les méthodes, outils, recettes… pour rester Zen. Cet évènement inter-blogueurs en est la preuve évidente, l'existence même de ce blog et votre passage en sont la preuve. La recherche de recettes est en soit une bonne chose, le Bouddha lui-même quitta sa charge princière et le royaume pour aller cherche la solution aux souffrances des êtres. Et il trouva la solution ! Bien qu'elle soit là dès maintenant et depuis tout temps, nous sommes quasiment tous incapables de nous y reconnecter ici et maintenant. Comment pourrions donc nous y reconnecter au cœur même des émotions ?

La situation est donc désespérée ! Nous n'avons pas le choix : ***nous devons endurer les situations avec le tempérament qui est le nôtre à l'instant T.*** C'est ainsi , c'est un fait. Non ? C'est ce que l'on appelle notre karma (à l'instant T). Si nous voulons être en mesure de rester Zen au quotidien, nous devons donc nous mettre en marche sur le long terme pour devenir capable de **RESTER** Zen quelles que soient les situations ; ou, plus modestement, pour que notre assise intérieure soit relativement stable malgré les vagues.

Par expérience, je sais que ce sont nos façons d'habiter les situations, et donc de les vivre, qui mutent avec la pratique méditative et spirituelle assidue. Mon troisième conseil est donc d'**investir sur la durée dans « un travail spirituel et méditatif de fond ».** Mes longues retraites de un an et quatre sont le plus bel investissement de ma vie. Quelques rares personnes pourront parier sur l'éveil subit, seuls les gagnants ont tenté leur chance… Mais une fois l'éveil subit manifesté, les vieilles habitudes, conditionnements, émotions etc… rejaillissent encore. Le travail est loin d'être fini !

Je me souviens de nombreuses situations où tous les meilleurs conseils du monde n'auraient pu me sortir de telle ou telle émotion. Après des années de pratique, ces mêmes situations sont désormais sources de bénédictions et de joie ! Chaque situation problème est désormais une occasion de pratique et source d'accomplissement.

## Les recettes ne plaisent qu'aux crocodiles !

Toute recette peut avoir son efficacité sur le court terme, mais elle ne viendra pas « traiter » tous les mécanismes sous-jacents aux émotions. D'un instant de pseudo-plénitude nous pouvons passer à un état de colère si un « moustique » vient nous chatouiller les narines… Nous sommes ainsi comparables à un crocodile les belles dents à l'air au soleil, puis subitement non croquons !

Tant que notre esprit ne s'est pas assoupli, notre quotidien est truffé de sources de stress et d'agacement. Le monde est un vrai tapis d'épines ; nous voudrions débarrasser le monde de ces épines en le recouvrant d'un tissu de velours. Le plus rapide et le plus simple serait de recouvrir NOS semelles de velours !

Nos recherches d'outils pour rester Zen sont le signe que le velours n'orne pas encore nos semelles.

## Les 4 voiles masquant notre nature de bouddha

Sur la voie spirituelle, il est donc conseillé de pacifier puis dissiper les 4 voiles qui masquent notre nature de bouddha :

- le voile des **émotions**

- le voile des **conditionnements**

- le voile du karma (**tempérament**) (1)

- le voile de **l'ignorance fondamentale** (2)

(2) A ce sujet voir l'article Le karma comme jamais expliqué

(3) Le voile de l'ignorance fondamentale est la non-reconnaissance de notre nature de bouddha.

La voie spirituelle utilise la méditation pour pacifier et dissiper ces voiles :

- Les émotions s'élèveront avec de moins en moins de force et passeront de plus en plus vite ;

- nos nombreux conditionnements laisseront la place à une « pureté primordiale » impartiale et à une grande présence source de grands bienfaits ;

- notre façon de vivre le quotidien et les aléas de la vie sera pacifiée et plus créative, adaptée, efficiente et bienheureuse ;

- la reconnaissance de notre nature profonde laissera jaillir mille et une pépites faisant notre propre bien et celui d'autrui… spontanément.

Une fois un travail « conséquent » achevé, notre équilibre est immuable tel un diamant:

le culbuto est à l'équilibre.

**L'ESPACE peut-il être en déséquilibre ?**

*Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !*

**Dans les commentaires, indiquez-nous les 4 moments que vous avez choisis pour cultiver votre zénitude au quotidien avec la respiration.**

# 3 habitudes pour surmonter le stress au travail

Par **Brenda Guidi** de **Voix Intérieure**

Que ce soit en raison d'une charge de travail importante, de relations tendues ou du contexte global de crise économique, il devient difficile d'échapper au stress ambiant. Si auparavant ce phénomène semblait toucher plus particulièrement certaines professions, aujourd'hui il concerne tous les métiers. Je rencontre des employés épuisés par le stress, des cadres au bord du burn out, des enseignants déprimés à l'idée d'aller enseigner…

Du fait que j'exerce des responsabilités dans une association et que j'y ai investi la plus grande partie de mon temps pendant plusieurs années, j'ai moi-même été confrontée au stress et au sentiment d'être submergée par la charge de travail, les relations parfois difficiles et la difficulté de faire face aux nombreux défis qui se présentaient.

Voici 3 habitudes efficaces que j'ai expérimenté pour surmonter les situations de stress. Ce sont parmi les plus simples que j'ai apprises, mais aussi les plus efficaces.

## Respirer

Respirer est le moyen le plus simple et le plus naturel pour se détendre, se recentrer, et retrouver la sérénité. Pour cela, il n'est pas nécessaire de connaître des techniques yoguiques avancées, et encore moins de faire des efforts pour bien respirer. Il suffit de prendre conscience de sa respiration, en étant attentif à son mouvement, son amplitude, son rythme. La plupart du temps, nous respirons d'une manière courte et superficielle, sans parler de nos moments d'apnée. Sous l'effet du stress, nous nous contractons et accumulons les contrariétés, les craintes et les tensions dans notre diaphragme qui perd souplesse et mobilité. La pratique de la respiration abdominale permet de retrouver la mobilité du diaphragme indispensable pour une bonne ventilation de nos poumons, et de relâcher les tensions

accumulées dans la zone du plexus solaire. Si nous la pratiquons avec conscience, elle nous libère aussi de la tension créée par notre bavardage mental incessant, et nous ramène à l'instant présent. Cette présence favorise la connexion avec soi, et permet d'instaurer le calme et la paix. A milieu du tourbillon dans lequel le stress a tendance à nous entraîner, respirer en conscience revient à tourner une clé. Une clé qui ouvre la porte de notre être intérieur, du soi, ce qui en nous ne connaît ni peur, ni le stress, ni l'anxiété, mais qui est tout simplement en paix.

***Conseil** : chaque fois que vous vous surprenez à bloquer ou à oublier votre respiration, arrêtez-vous un instant. Ramenez votre attention sur votre souffle, sur le mouvement de va et vient entre l'inspir et l'expir. Puis, abaissez votre respiration pour respirer par l'abdomen, en sentant le diaphragme s'abaisser dans l'inspir, et remonter dans l'expir. Reprenez ensuite vos activités en essayant de garder votre attention le plus longtemps possible sur votre respiration.*

## Observer

Observer est avec la respiration la porte d'accès à l'instant présent. Savoir observer, et surtout s'observer, est un exercice transformateur si on le pratique avec sincérité. L'observation permet de prendre du recul avec soi-même, et de devenir le témoin de nos réactions d'impatience, de colère, d'agacement, de découragement. Si on focalise son attention sur le simple fait d'observer, alors notre regard change, notre perception se modifie. On devient l'observateur, et non plus l'être qui réagit. On échappe à l'emprise de nos émotions et notre raison, et on se connecte à notre conscience (notre *inconscient* dirait-on en hypnose) source de paix, et de ressources potentielles à laquelle nous n'avons pas accès dans un état de conscience ordinaire. La dissociation avec nous-même créée par l'observation permet aussi de se dissocier du stress. Nous ne nous sentons plus submergé, mais nous pouvons évaluer, analyser et percevoir de façon nouvelle une situation qui nous semblait source de stress auparavant.

***Conseil** : face à une situation de stress, prenez de la distance avec votre personnage et observez vos réactions, votre manière de penser, de parler. Posez-vous les questions suivantes : qui réagit, pense et parle ainsi ? Qui est en train d'observer ? Ne chercher pas à réfléchir, à anticiper, laissez venir les réponses, ressentez-les de l'intérieur, sans préjugés.*

## Simplifier

Simplifier est une vertu que nous avons oubliée dans notre manière d'aborder la vie de façon compliquée et notre environnement hyper sophistiqué. Simplifier équivaut à aller (ou revenir à) l'essentiel. C'est l'attitude de bon sens la plus élémentaire à laquelle nous renvoie l'échéance inéluctable de notre mort, quand celle-ci approche. Pourtant, de notre vivant, nous oublions et passons le plus souvent à côté de l'essentiel. Au travail, simplifier consiste à ne plus gaspiller d'énergie dans des pensées de crainte, d'agitation et de conflits. Simplifier, c'est aborder chaque situation de façon positive. Si par exemple nous consacrons beaucoup de temps à des tâches difficiles, nous pouvons envisager de déléguer, ou d'optimiser la façon de

les réaliser. C'est aussi chercher une manière de les faire autrement, avec conscience, dans l'instant présent. Cette acceptation les rendra moins difficiles et diminuera le stress qu'elles occasionnent. S'il n'est pas possible de trouver une solution immédiatement, alors c'est accepter qu'elle nous apparaisse plus tard, sans créer de tension mentale et sans ajouter de stress à la situation.

***Conseil** : prenez une situation dans votre vie professionnelle qui vous cause du stress. Respirez, détendez-vous et interrogez-vous : comment puis-je simplifier cette situation pour la rendre moins stressante ? Par exemple, dans le cas d'une relation difficile avec la hiérarchie, qu'est ce que je peux faire pour faciliter la communication, et simplifier cette relation ? Laissez-venir les réponses qui vous viennent sans chercher à les provoquer.*

Chacune de ces 3 habitudes a le pouvoir de changer notre vie quotidienne. Ensemble, elles créent des miracles. En les utilisant dans ma vie professionnelle, j'ai observé qu'elles me permettent de trouver agréables même les tâches qui me déplaisaient, d'être plus efficace dans tout ce que je fais, d'apaiser les relations avec les autres. Ces habitudes stimulent la créativité, et sont des activateurs de changement.

A vous de les expérimenter et d'en juger…

*Cet article participe à l'évènement interblogueur intitulé **3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien,** organisé par Olivier Roland, du blog **Habitudes Zen**.*

*Cliquez ici pour voter pour cet article si vous l'avez apprécié !*

Brenda Guidi

Thérapeute holistique Intuitive

http://voixinterieure.net/

# 3 HABITUDES INDISPENSABLES POUR RESTER ZEN AU QUOTIDIEN

Par **Véronique** de **La vie en Soi**

-

***TROIS EXERCICES SIMPLES DE SOPHROLOGIE POUR RESTER ZEN AU QUOTIDIEN.***

Le stress vous connaissez : vous vous énervez après cette personne qui vous bouscule sans vous voir, vous bâcler votre déjeuné car il vous reste du travail au bureau.

Vous courrez pour aller chercher vos enfants à la crèche. Vous vous énervez après eux car ils ne vont pas assez vite et vont vous faire rater votre rendez vous …

Vous galopez et êtes dans un état de pression et de tension permanent.

Vous vous en voulez , mais vous ne pouvez pas faire autrement que de vous énerver constamment .Cette attitude porte préjudice à vos relations, tout autant qu'à votre bien être personnel.

Si le stress peut être le moteur de l'action, et nous serait donc nécessaire, il devient un danger pour la santé si les contrariétés s'accumulent et qu'elles engendrent des émotions négatives disproportionnées.

Déstabilisés, perturbés nous ne pouvons plus accomplir les actions dans le calme qui nous permet d'être performant. Nous ne pouvons plus faire face. Un mal être plus global peut s'installer, pouvant conduire à la dépression.

**Je vous livre ici trois exercices de sophrologie revisités et simplifiés que j'utilise pour conservez le calme et la sérénité tout au long de la journée.**

***Cet article participe à l'événement inter-blogueurs organisé par Olivier Roland via son blog Habitudes zen vous pouvez découvrir les modalités de cet événement en cliquant ici.***

## *PREMIÈRE HABITUDE : Octroyez vous une vraie parenthèse.*

Faire une parenthèse, une vraie c'est pouvoir se créer un espace personnel, un territoire réservé, un temps de prise de recul et d'arrêt des activités. C'est un exercice en soi car cela demande un peu de discipline personnelle, car rien ne nous encourage, à prendre réellement notre temps.

Tout d'abord créez vous un lieu bien à vous. Dans la chambre ou le bureau, l'important est que vous vous y sentiez bien. Agrémentez le comme bon vous semble. Mettez y un parfum d'ambiance, des fleurs fraiches.

Soyez sur que vous ne serez pas dérangé.

Dans cet espace bien à vous, vous pourrez faire le trie entre ce qui est important ou pas et ne plus vous sentir débordé lorsque vo pensez à la masse de travail qui vous attend.

Redonnez vous le temps! Soyez ferme et déterminé. Réservez vous au moins dix minutes par jour à la pratique de ces exercices.

## *DEUXIÈME HABITUDE : Prenez conscience de votre respiration.*

Même si vous ne souhaitez pas devenir un grand méditant, ces quelques minutes par jour pendant lesquelles vous allez vous posez et faire attention à votre respiration vont vous sauvez la donne pour le reste de la journée.

Installez vous dans l'espace que vous vous êtes réservé.

Choisissez un siège confortable, sans accoudoir si possible .Installez vous confortablement. Intéressez vous aux sensations de contact de votre dos avec le dossier de la chaise, puis de vos fessiers, intéressez vous ensuite au contact de vos pieds avec le sol. Relâchez les muscles de votre corps.

Posez vos mains sur votre ventre et concentrez vous sur le mouvement de celui-ci , à l'inspiration et à l'expiration . Ne forcez pas, accueillez simplement le vas et vient de votre respiration, soyez attentif aux sensations qui émanent de votre ventre, et de l'air qui traverse vos narines.

Effectuer cet exercice pendant quelques minutes. Vous ne parviendrez peut être pas à vous relaxer dés les premières fois. Persistez et vous récolterez les fruits de votre travail au bout de quelques jours.

Cet exercice permet de s'installer au moment présent. L'attention portée à votre respiration permet de calmer le flot des pensées.

Les tensions corporelles se relâchent et par la même les pensées s 'apaisent.

## *TROISIÈME HABITUDE : Construisez mentalement votre espace vital tout autour de vous .*

Puis placez vous en position debout , continuez un moment à suivre votre respiration.

Fermez les yeux si vous  y parvenez.

Pour percevoir cet espace autour de vous, étendez d »abord vos bras au dessus de votre tête, puis  avec vos bras tendu dessinez une  bulle tout autour de vous, avec le bout de vos doigts? Jusqu'au  sol .

Tout au long de cet exercice,  concentrez vous sur la  sensation des bouts de vos doigts.

Lâchez vos bras le long  du corps.

Restez conscient un moment de cet espace que vous avez délimité tout autour de vous.

Pensez consciemment que c'est votre territoire personnel. Rien de ce que vous ne désirez ne peut y  pénétrer .Il est tout autour de vous  donc constamment  présent.

Plus vous répèterez cet exercice  plus vous sentirez cet espace autour de vous.

Vous verrez les  personnes agressives se distancier de vous, vous serrez moins atteins par les réflexions.

Ces deux exercices combinés,  vous permettront de  mettre de la distance avec les événements stressants que vous  rencontrez dans votre vie.

## ***Au quotidien, pensez à votre alimentation!***

Ce n'est pas la première chose qui vient à l'esprit mais  celle ci a une très forte influence  sur la capacité de notre organisme à  réagir  aux agents stressants. Le fonctionnement harmonieux de nos cellules dépend  d'un bon apport nutritionnel.

Un déficit en oméga trois par  exemple peut entrainer un stress constant des neurones. Ainsi  si ce constituant principal des cellules de notre cerveau vient à manquer, l'équilibre émotionnel  va être affecté, nous ne serons plus capable de  réagir avec calme et sérénité  aux difficultés de l'existence.

Les neurotransmetteurs tels que la dopamine, et la noradrénaline, la sérotonine, interviennent dans les variations de nos humeurs  et de nos réactions au stress.

Pour les activer,  notre organisme a besoin de toutes une série de nutriments, vitamines. Une carence peut vite provoquer  un mauvais fonctionnement du cerveau  et  augmenter le stress et l'anxiété  (par exemple, les effets du manque de magnésium  sont bien connus  désormais).

Lorsque l'on cuit les aliments  on détruit les enzymes qu'ils contiennent. ce sont les enzymes qui permettent l'assimilation des nutriments.  Mettre une bonne part de crudité, de jus de légumes  pour prévenir cette carence parait un bon moyen pour rester zen au  quotidien sur le long terme

***Cet article  participe à l'événement inter-bloqueurs organisé par Olivier Roland  via son blog Habitudes zen vous pouvez découvrir les modalités de cet événement en  cliquant ici.***

*Si cet article vous a plu, vous pouvez voter pour lui: Cliquez ici pour voter pour cet article.*

Avez vous du mal à restez zen ?

Quels sont les moyens que vous employez pour lutter contre le stress!

Quels sont vos résultats

Laissez moi vos commentaires.

# 3 habitudes pour être organisé au quotidien … sans stress

Par **Rachel** de **Reine de l'organisation**

Lorsque l'on se décide à devenir organisé, il faut se mettre dans la tête que la « mise en place » va prendre un peu de temps. Cependant, si vous n'en avez pas pour le moment (du temps), vous pouvez appliquer 3 habitudes simples pour devenir un peu plus organisé chaque jour.

## Faire les choses au fur et à mesure

C'est le principe de base qui consiste à « ne toucher qu'une fois ». Ce sont de toutes petites actions insignifiantes parfois, qui vous évitent de passer des heures à faire des choses que vous n'aimez pas.

Voici quelques exemples :

- Lorsque vous épluchez vos légumes, jetez les épluchures tout de suite. Idem lorsque vous versez vos pâtes dans la casserole, mettez de suite le paquet vide à la poubelle.
- Ayez vos aromates à portée de main (cannelle, poivre, curry, etc …) afin d'assaisonner vos plats rapidement et de pouvoir remettre les flacons à leur place en un rien de temps.
- Ecrivez des procédures au fur et à mesure et ce, pour toutes les choses que vous aurez à refaire … mais pas tout de suite. Je pense par exemple à l'organisation d'un anniversaire, aux démarches administratives pour faire un duplicata de livret de famille, etc …

De même, pensez à noter au fur et à mesure tout ce qui vous passe par la tête: les choses à faire, vos idées pour le repas de fin d'année l'année prochaine, ce qui ferait plaisir à Marine (qui est entrain de baver devant une jupe) pour son anniversaire dans 6 mois, etc …). Utilisez

pour cela un petit carnet à garder dans votre poche ou votre sac.

## Désencombrer

Cette habitude vous aidera à vous sentir mieux, mais aussi à éclaircir votre environnement. En effet, le désencombrement a des effets prouvés:

- il permet d'apaiser l'esprit grâce à la réduction de la pollution visuelle dans votre maison
- il vous évite de perdre inutilement de l'énergie (oui, parce que, mine de rien, vivre dans une maison où tout s'entasse, ça crée du stress, et le stress mange votre énergie)
- il vous permet d'y voir plus clair, de retrouver les choses plus rapidement
- il vous met en sécurité (si vous ne jetez pas ce jouet cassé qui traine dans le couloir depuis la semaine dernière, quelqu'un risque de trébucher et de se faire très mal)

Donc n'hésitez plus: jetez, donnez, vendez, ou au pire … centralisez. Mais par pitié (enfin, moi je dis ça pour vous), débarrassez-vous de ces choses qui ne vous servent à rien et qui sont réellement de trop dans votre maison.

## Relativiser, apprécier et ne pas compliquer

Personne n'est parfait. Et l'organisation peut être comparée à un régime alimentaire. Parfois tout est parfait, mais des fois, on craque. La bonne nouvelle, c'est que c'est tout à fait normal ! Tant que le nombre de « craquages » ne dépasse pas le nombre de vos réussites quotidiennes (qui d'ailleurs, sont bien plus nombreuses que vous ne le pensez), tout va bien.
La recherche du perfectionnisme est une très bonne chose … pour les personnes qui le supportent.
En effet, certains aiment se mettre la pression. C'est leur manière de fonctionner, leur façon de se motiver. Si bien qu'un « coup de stress » qui serait vécu chez vous comme quelque chose de négatif (angoisse), est vécu chez eux comme une source positive (motivation).
Au contraire, chez 80% des gens, le perfectionnisme est à éviter. C'est peut-être le cas pour vous et vous n'avez pas à culpabiliser. On peut être organisé sans cette « vertu ». Le premier exemple qui me vient à l'esprit, c'est une réponse (une partie) d'une de mes lectrices lorsque je lui ai demandé de me dire ce que c'était, pour elle, être organisée :
*« Pour moi, c'est […] avoir tous mes flacons d'aromates rangés par ordre alphabétique. »*
Si vous pensez aussi ça, dites-moi : à quoi ça va vous servir de classer tout ça par ordre alphabétique si, de toute façon, vous les retrouvez grâce à la couleur du bouchon ?
Bref, être organisé ne signifie pas « utiliser de super méthodes » mais « utiliser des méthodes qui vous conviennent ». Parce que faire comme les autres, c'est bien, mais faire des choses qui fonctionnent, c'est mieux, non ?

***Si vous avez aimé cet article, vous pouvez voter en cliquant ici**: Cliquez ici pour voter pour cet article*
*J'ai écrit cet article dans le cadre de l'évènement interblogueurs organisé par Olivier Roland du blog Habitudes Zen.*

# 3 Habitudes pour Etre Zen

Par **Victor THEATE** de **Consultant Expert**

**Pas facile, d'être Zen, quand on a la tête dans le guidon !!!**

J'ai eu la chance, à l'âge de 42 ans de rencontrer celui qui allait changer ma vie et devenir mon mentor, je me souviens très bien du premier coup de semonce (coup de pied au cul disait Gilbert BECAUD) qu'il me fit découvrir ma nouvelle façon **d'Etre et de Faire**.

Il me dit ceci :

*Arrête de travailler comme un âne, réfléchis avant tout à ce que tu rêverais d'avoir ou de faire si je te donnais une baguette magique ?*

*Vas-y, lâche toi, sois fou, et rêve enfin, commence à peindre la toile de ta vie, écris le livre de tes rêves, pense-y tous les jours, reviens-y aussi souvent que possible, fais les grandir, met-y des couleurs, ressens des émotions, cela doit devenir pour toi,* ***TON OBJECTIF DE VIE.***

*Quand tu auras ancré tout cela au plus profond de toi, là ou personne ne viendra le voir, ni te le voler, que tu comprendras enfin que travailler n'est pas une fin en soi.*

*Ton projet professionnel, doit être au service de ton projet de vie et pas le contraire, il rajouta, « Gentil Bourricot ».*

*C'est en continuant, comme tu conduis la réussite de tes affaires aujourd'hui, que tu passes à côté de ce qu'il y a de plus beau « LA VIE ».*

*Prends enfin une grande décision, si tu veux changer de vie, change quelque chose dans ta vie, et surtout met le en application.*

*Si tu ne décides pas toi même de changer, tant pis pour toi, car moi je ne suis jamais arrivé à faire boire un âne qui n'a pas soif.*

Ouf, quel beau coup de pied aux fesses. Enfin, je rencontrai quelqu'un qui parlait **VRAI** et n'y allait pas par quatre chemins.

Il m'appris également cette première Règle » Les 3 P »

**PLAISIR, -** Fais en sorte de toujours ressentir une émotion FORTE dans TOUT ce que tu fais et avec tout le monde. Sois toi même, sois **« VRAI »** tout simplement.

**PARTAGE, -** Donne le meilleur de toi même, sois sincère, aide les autres et tu recevras ce que la vie à de meilleur pour TOI.

**PROGRESSION,** – Apprends tous les jours quelque chose, qui te rapproche de ton PROJET DE VIE, et surtout met le en application. Jean GABIN disait à la veille de son grand départ **« Je Sais Maintenant, Que Je Ne Sais Pas »**. Sois humble, pose toi et réfléchis un peu, redeviens celui qui aime apprendre pour grandir, et enfin mettre en lumière celui qui dort en toi, fais de **TA VIE** le plus beau chef d'oeuvre.

C'est depuis ce moment là, que j'ai pris la ferme décision d'adopter mes 3 Habitudes Zen.

**La première** décision: Me lever **Tous les jours** (sauf dimanche) à 6H00, prendre un citron pressé chaud, et ensuite effectuer pendant 1/2 heure **« Ma Méditation »**, c'est de la très souvent que se mettent en place les idées, les stratégies et que l'on peut visualiser les résultats.

**La deuxième** action : Quelque que soit le temps, je fais une marche énergétique en bord de mer avec ma chienne, pendant 3/4 d'heure, j'ai du réapprendre à respirer en gonflant le ventre en inspiration et en le rentrant à fond en expiration. Ce n'est qu'après cet exercice que je peux enfin déjeuner et commencer à me mettre en action.

**Ma troisième** mission : Laisser le temps au temps, et faire en sorte de temps à autre d'éteindre les anti-brouillards, et ressortir les rétroviseurs et tout cela pour s'arrêter un moment et tendre la main à ceux qui en ont besoin, qui sont juste là à côté de moi, mais eux sont sur le bord de la route.

Je me rappelle une chose **TRÈS FORTE** de mon Mentor :

*Prends, enfin une grande décision dans ta vie, **change quelque chose dans ta vie,** et SURTOUT, met le en application.*

La réussite de ma vie a été couronnée de succès en respectant ces valeurs fondamentales.

*Si c'est article vous a plu Cliquez Ici*

*En écrivant cet article, j'ai un grand plaisir de participer à **l'évènement interblogueurs***

**PS : N'hésitez pas me laisser vos commentaires ci-dessous, cela va me permettre d'être le plus précis possible dans vos demandes et/ou vos interrogations, mon envie est avant tout de donner, pour mieux recevoir !!!**

# Trois habitudes indispensables pour rester zen en tant que chef de projet

Par **Claire Cornic** de **http://www.blog-gestion-de-projet.com**

*Dans le cadre de la participation à un événement inter-blogueurs du blog Habitudes Zen sur le thème des habitudes pour rester zen au quotidien, voici un article qui s'applique aux chefs de projet.* Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !

Envahi par le stress ? Vous ne savez plus où donner de la tête avec toutes ces sollicitations, ces messages vocaux, ces emails qui arrivent par dizaines ! Votre Direction vous confie un avenant au contrat initial et votre projet se retrouve surchargé de 20 % de spécifications supplémentaires à traiter? Vous vous voyez déjà reporter vos vacances ? Pas de panique, voici quelques bons principes à adopter pour gérer efficacement votre projet et ses changements en cours de route en restant tout simplement ZEN … ou presque !

## Identifiez les tâches prioritaires

La liste des tâches de votre projet est longue et ressemble à un parchemin qui n'arrête jamais de se dérouler ? Alors ne soyez pas esclave de votre planning mais restez-en le pilote. Affectez un niveau de priorité pour chaque tâche, en vous limitant à 3 niveaux de priorité : haute, moyenne, faible. Vous ne pourrez pas tout faire, les journées ne font que 24 heures. Prenez du recul et identifiez les tâches hautement prioritaires, c'est-à-dire si on applique la loi de Pareto, les 20 % de tâches indispensables qui vont vous permettre d'atteindre 80 % des objectifs de votre projet. Une fois les tâches à priorité haute accomplies, il vous reste encore

du temps ? Après la petite pause bien méritée, passez aux tâches moyennement prioritaires et suprême luxe, s'il vous reste encore du temps, passez à la cerise sur le gâteau et traitez les tâches à priorité faible. Ainsi, à la fin de la journée, vous serez zen car les tâches les plus importantes auront été accomplies.

## Ne faites qu'une chose à la fois

Après avoir identifié les tâches les plus importantes, prenez-les les unes après les autres et ne commencez pas une tâche avant d'en avoir terminé une autre. Un client vous appelle alors que vous êtes en train de lire un dossier de spécifications ? Prenez note de sa demande et ajoutez-la à votre gestionnaire de tâches puis reprenez la tâche que vous étiez en train de faire, c'est-à-dire la lecture de votre dossier de spécifications. Dans l'idéal, activez votre boîte vocale quand vous avez besoin de vous concentrer sur une tâche. Pour le traitement des emails, réservez-vous des plages horaires spécifiques pour optimiser le traitement des emails.

## Apprenez à déléguer

Si vous devez accepter un changement en cours de projet et le surcroît de travail qu'il implique, et si vous le pouvez, déléguez certaines tâches, soit en interne, soit en externe. Si vous déléguez en interne, il vous faudra évaluer les compétences requises dans votre équipe et la motivation de vos collaborateurs. Il est possible que vous soyez impliqué dans la formation de vos collaborateurs pour en faire de précieuses ressources ensuite. Si vous déléguez en externe à votre entreprise, faites appel à des prestataires spécialisés, qui seront une aide précieuse pour votre projet. Pour choisir un bon prestataire, demandez conseil à des collègues, des confrères, qui ont déjà mené des projets similaires au vôtre ou renseignez-vous sur des prestataires qui ont déjà fait leurs preuves dans votre société.

Claire Cornic

# Mes 3 habitudes pour être serein en musique

Par **Aït** de **www.ait-music.com**

Depuis des décennies, les scientifiques essaient de comprendre la façon dont une habitude se développe. Des études ont démontré qu'on peut développer une nouvelle habitude en 21 jours. En tant que guitariste je me concentre sur un seul jeu à la fois ce qui me permet de développer trois habitudes : accorder ma guitare avant de jouer, écouter la *bonne* musique et conserver la bonne posture.

## Accorder ma guitare

J'ai développé la confiance en moi en apprenant à bien accorder ma guitare sans accordeur.
Ne pas accorder la guitare avant le début de chaque pratique pourrait nuire grandement à l'oreille musicale qui s'habituera à entendre des notes et des accords qui ne sont pas justes.

Selon la méthode Tomatis, la rééducation de l'écoute s'adresse aux personnes (enfants et adultes) aux prises avec divers problèmes de voix, d'écoute, d'apprentissage ou de communication. Parmi les troubles les plus souvent traités, on retrouve le déficit de l'attention, les retards d'apprentissage, la dyslexie, les problèmes de motricité et de langage et les difficultés d'apprentissage de langues étrangères. Bien accorder sa guitare, c'est apprendre à s'accorder soi-même.

M'accompagner à la guitare est un plaisir qui vient par le maintien de bonnes habitudes. Je progresse chaque jour grâce à la répétition de mes trois habitudes même s'il est difficile de se réaliser pleinement dans ce que l'on est.

## Écouter la *bonne* la musique

Écouter attentivement des musique de styles différents m'a permis d'être ouvert à toutes les possibilités de ressenti. Même si je n'aimais pas au premier abord, le jazz, il m'a finalement ouvert la porte sur un monde merveilleux celui de l'écoute du coeur.

L'écoute renoue avec nos qualités profondes et notre créativité. Écouter, c'est faire des choix constructifs et respectueux de notre bien-être. Être à l'écoute de soi, découvrir ce qui nous anime intérieurement, vouloir se faire plaisir, aller vers ce que l'on aime, ce qui nous passionne. Tant de possibilités s'offrent à nous pour un épanouissement quotidien en passant par de bonnes habitudes. Il n'y a aucune peur à avoir confiance en ses dons et en ses talents.

## Avoir une bonne posture

Notre état de santé dépend principalement de la qualité de nos habitudes de vie. La posture, la position du corps et des membres en faisant de la guitare influenceront beaucoup la vitesse d'apprentissage. Lorsque je joue debout j'adopte une posture naturelle et relâche toutes les tensions inutiles dans mes membres.

Ma guitare et moi restons dans la même position chaque fois que je joue. Les bienfaits d'une bonne posture sont nombreux, allant de l'élimination des maux de dos jusqu'à l'amincissement du tour de taille. La posture à la guitare pourrait être un outil nécessaire pour soutenir le corps.

Nos habitudes sont une disposition acquise qui devient une sorte de seconde nature. Elles font partie de notre personnalité et rythment notre vie. Mais servent-elles à l'union dans l'accord ou l'excuse dans le désaccord ?

**Habitudes Zen et Ait music participent à cet événement interblogueurs. Cliquez ici pour voter pour cet article s'il vous a plu !**

Détendez-vous : www.ait-music.com

# ACCUEILLIR SEREINEMENT LES QUESTIONS DE SON ENFANT QUAND ON N'EST PAS PHILOSOPHE

Par La **LiseuseAupair** de **Martel en tête**

***CET ARTICLE PARTICIPE A UN EVENEMENT INTERBLOGUEURS***.

*Il contient 4 petits textes qui se suivent, mais ne se ressemblent pas… Ceux qui parviendront jusqu'au bout seront récompensés. Je vous promets qu'ils verront les choses sous un autre angle parce qu'ils découvriront une pensée authentique et originale qui emporte avec elle, 3 habitudes pour mieux appréhender le questionnement d'un enfant. Pour une vie parentale plus accomplie.*

*Et si une jeune fille au pair pouvait vous permettre d'avoir un autre regard sur vos enfants ?*

***N'hésitez pas à soutenir cet article en votant pour lui…***

*Répondre aux questions d'un employeur, ça s'apprend. Répondre aux questions d'un professeur, ça se travaille.*

*Mais répondre aux questions de votre enfant ?! C'est un peu compliqué…*

*L'attente d'une épreuve de vérité pour les parents*
*Au devant des questions par le biais du livre*
*Attention : les enfants ne sont pas des philosophes !*
*3 habitudes pour ne pas se sentir un jour tout-petit devant son enfant*

## *L'ATTENTE D'UNE EPREUVE DE VERITE PARTICULIERE*

Viendra un jour où votre enfant vous posera sa (première) question.

C'est une joie bien sûr, pour un adulte d'assister aux premiers questionnements d'un enfant… les parents goûtent naturellement cette joie et ils la partagent eux aussi. Car des questions

naïves mais toujours impertinentes, presque abruptes nous surprennent, nous étonnent, et nous transportent de joie. Mais **cette joie ci, ne sera pas complète comme sera celle de ses premières dents, des ses premiers pas, de ses premiers mots. Elle est – intimement et secrètement- mêlée de crainte**. Aussi les jeunes parents attendent-ils toujours ces premières questions dans une sorte d'**impatience fiévreuse**, presque inquiète, partagés entre :

le ravissement à venir des premiers fruits… vs
le sentiment de n'être pas à la hauteur des interrogations

Cette question ne sera bien sûr pas de vous. Vous en êtes prévenu et vous auriez aimé pouvoir vous y préparer. Mais vous pressentez qu'une tâche énorme vous attend… et vous n'êtes plus certain de vouloir vous lancer dans un chantier sans fin ! Hélas, vous verrez que même le sujet de philosophie du baccalauréat sur lequel vous aviez planché n'aura pas été aussi imprévisible. *Comment se préparer sereinement à un 'examen' dont la question peut tomber sur n'importe quel sujet… philosophique !!! Aïe !*

*Comment lui annoncer que maman et moi c'est fini ?*
*A quel âge puis-je commencer à lui expliquer la maladie de papi sans l'inquiéter ?*
*Jusqu'où aller dans la transparence sans lui déballer tout le détail matériel de sa conception ?*
*Serai-je à la hauteur de ses questions sur la mort ?*

## *AU DEVANT DES QUESTIONS PAR LE BIAIS DU LIVRE*

La première chose à faire, c'est de nous demander « pourquoi ces questions d'enfants sont si déstabilisantes pour un adulte ? »

- Vous vous sentez **pris en défaut** de n'avoir pas assez 'vécu'
- Vous vous sentez **pris en flagrant délit** de ne pas vivre avec la même intensité que votre enfant puisque la question vous surprend
- Elles vous confrontent à vos propres incertitudes, doutes. Vous vous sentez sur le reculoir, en **situation défensive**

On dit que la meilleure défense est encore l'attaque ? Prenant leur rôle de parents à coeur, mais sentant que le sujet est si vaste qu'il faut nécessairement, ou s'y perdre ou être pris en défaut ; il me semble que beaucoup de jeunes couples font aujourd'hui **le choix d'aller au devant des questions de leur enfant**, en suscitant, en provoquant ces questions, avec peut-être une approche de la lecture plus volontairement **thématique**. En grossissant le trait ça donne cela : le petit chat est mort > on lit un livre sur le thème de la mort

Il y a une volonté de transparence à l'égard de l'enfant qui est assez générale. C'est dans l'air du temps. Mais cet « air du temps » qui veut que les enfants soient davantage protégés et sécurisés *physiquement* tout en étant exposés et impliqués *moralement* dans nos vies de plus en plus jeunes a quelque chose de très paradoxal. Il y a clairement un désengagement parental mais il n'est peut-être pas aussi moral qu'on le croit… parce que les médias en parlent, parce que les professeurs s'en plaignent (et pour cause !). Seulement, le **désengagement parental**

le plus significatif ne vient peut-être pas de ces parents qui ont « baissé les bras » devant un enfant violent, dealer… mais de cette masse embourgeoisée qui remet à ses enfants de 4, 5, 6 ou 7 ans et +, les clés de son « monde »… qui incite ses enfants à poser des questions pour leur soumettre aussitôt après, le panoptique des grands problèmes philosophiques, métaphysiques, sociopolitiques et économiques. Là est la véritable démission, et elle est beaucoup moins 'morale' qu'on ne le croit ! Le vrai tort, c'est de ne pas se préparer à l'examen qui vous attend parce qu'on se dit, « il est encore loin de parler. D'ici qu'il ne nous pose des questions : on a le temps de voir venir ! »

- *A-t-on raison de vouloir prendre le taureau par les cornes en lui lisant des petits livres philosophiques pour enfants ?*

## ATTENTION : LES ENFANTS NE SONT PAS DES PHILOSOPHES !

Beaucoup de petits livres philosophiques pour enfants sont sortis, pour vous aider à faire face à ses premières questions. La plupart sont très faciles d'utilisation parce qu'ils sont classés par thèmes… disons que pour une fois ; vous aurez affaire avec un livre pour enfants qui annonce clairement sa couleur (et vous n'aurez pas le sentiment d'être perdu dans la jungle du livre pour enfants). Mais s'ils ne sont pas « inintéressants » ; sachez qu'ils ne pourront jamais répondre à votre place, ni ne vaudront une seule de vos réponses. N'oubliez pas : **c'est votre réponse surtout, qui importe à votre enfant !** Aussi ces livres de philosophie pour enfants ne doivent-ils pas vous éviter de répondre à ses questions (même lorsque leurs auteurs vous semblent plus justes !), masquer vos hésitations, ou votre ignorance de la vie. Non seulement vous feriez perdre un temps précieux à votre enfant, en lui faisant croire que des réponses toutes faites existent dans les livres, mais vu comme ça, vous lui enlèveriez de bonnes chances de devenir un jour philosophe ! (à défaut, il pourra toujours prendre la pose…). **Cette façon d'aborder le petit livre de philosophie pour enfants *par thèmes* est formelle, et carrément anti-philosophique !!!**

Votre enfant sait peu de choses. Or c'est peut-être parce qu'il sait peu de choses qu'il possède aussi un certain recul pratique, une sensibilité toute particulière aux petites perceptions qui lui viennent… Songez qu'à la manière d'un cheval qui sait déceler les fragilités de son cavalier et qui peut en jouer : votre enfant sait à coup sûr à votre façon de vous approcher et de la caresser – si vous avez les mains moites, si votre voix est chevrotante et si les pores de votre peau… – que vous avez **le trac de répondre à ses questions.** Il sera intrigué d'abord, puis il sentira sa force, délicieuse, et voudra y regoûter. **Il fera de ses questions un jeu et vous fera tourner en bourrique : ne le lui permettez pas.** Car ce jeu risque de devenir – pour lui – un **cercle vicieux**.

S'il est une chose que j'ai apprise durant mes études de philosophie, c'est bien celle-là :

- Toutes les questions ne sont pas bonnes à poser
- Trop nombreuses, elles peuvent nuire au repérage des véritables problèmes

- Les questions véritablement pertinentes (qui méritent d'être posées) sont celles qui sont problématiques, qui ont senti une aspérité, une difficulté, un « problème » et qui le posent noir sur blanc.

## *3 HABITUDES POUR NE PAS SE SENTIR UN JOUR TOUT PETIT DEVANT SON ENFANT*

*C'est un lieu commun, romantique et mensonger, que de présenter les enfants comme de parfaits petits philosophes ! Ils portent certes sur toutes choses un regard curieux et étonné… qui les rend davantage complices des philosophes. Mais vous ne vous exposez pas auprès d'eux au moindre jugement (du moins pour le moment… car le temps de l'adolescence viendra assez tôt !). Leur regard n'est nullement inquisiteur ou suspicieux à votre endroit.*

*Soyez vraiment vous-même, pour une fois ! Ne soyez pas spontané, ne lui débitez pas des phrases toutes faites ! Gardez toujours à l'esprit que cet enfant qui a naturellement tendance à vous poser les questions philosophiques qui vous intimident et pour lesquelles vous ne vous sentez pas spécialement habilité,* ***n'attend pas de vous une réponse de philosophe !*** *Vous avec votre chance, donc à vous de la saisir.*

*Je vous laisse ici 3 bonnes habitudes qui vous y aideront :*

***1. Prendre si possible une légère avance sur les lectures*** *que vous ferez à votre enfant à partir de quelque livre que ce soit, de façon à pouvoir poser les choses calmement*

***2. Dans le doute, ce que vous lui direz de ce que vous aimez ou de ce que vous n'aimez pas (et pourquoi) lui sera peut-être plus utile que de savoir le « vrai » du « faux ».*** *Encore faut-il se connaître un peu soi-même.*

***3. Ne pas être trop réactif.*** *Ne pas répondre tout de suite à ses questions comme s'il y allait de sa survie. Notez-les et prenez le temps nécessaire à la réflexion. Vous en sortirez grandis !!!*

*Par LiseuseAupair*

- *Cliquez-ici pour voter pour mon article*
- *Cet article est un « article-invité » qui participe à un évènement interblogueurs organisé par Olivier Roland du blogue Habitudes Zen sur le thème « 3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ».*
- ***Soutenez mon jeune « Blogue de littérature enfantine pour/entre adultes » !***

*www.martel-en-tete.com*

# Zen

Par **Pierre** de **http://www.femme-thailandaise.com/**

zen, assis en tailleur, les pieds dans le sable à regarder les mouvements de l'océan …

## Zen, que signifient ces trois lettres pour moi ?

**Le Z** : Le principe **zen** du « lâcher-prise » qui correspond à ne rien faire, ne pas réagir. Vivre au jour le jour, ne pas se laisser encombrer, parasiter, polluer l'esprit par des pensées ou soucis inutiles. Ce n'est pas toujours évident, c'est même la plupart du temps très difficile. Se focaliser sur son nombril ne fait qu'amplifier les problèmes. Il faut prendre de la distance face aux évènements du jour, accepter qu'ils puissent vous blesser, voire vous meurtrir, et en prendre la véritable mesure. C'est cela aussi être zen. C'est tout l'opposé du comportement des personnes que j'appelle « des tours de contrôle », qui veulent tout gérer, tout le monde, tout maîtriser dans leur vie. Cette attitude ne fait que créer du stress, voire des conflits chez ceux avec lesquels elles sont en relations. A l'opposé, être zen, lâcher du lest, permet de donner une respiration à sa vie et à celle de son entourage. Il est nécessaire de relativiser, prendre du recul et replacer les évènements en perspective. Cela permet de rester inébranlable face aux tempêtes qui secouent notre vie. Attention, il ne s'agit pas du tout de demeurer sans réactions, mais simplement de prendre le temps d'examiner sa situation et d'agir ensuite en fonction de cette analyse. Alors, restez immobile, zen, pour pouvoir ensuite bouger. J'ai toujours cette attitude et m'en trouve ensuite extraordinairement bien, calme, zen.

**Le E** : L'optimisme quoi qu'il se passe, c'est du bon zen. Dire autour de soi « je suis heureux », même si ce n'est que quelques secondes ou minutes dans une journée, c'est absolument génial ! Quand on le dit en le pensant vraiment, on est zen, on rend les autres heureux. Une amie à qui je contais mon bonheur d'avoir rencontré celle qui est maintenant mon épouse pour la fin de ma vie m'a dit un jour « Tu irradies le bonheur ». Quelle magnifique récompense que je n'avais même pas demandée ! Profiter de toutes les bonnes nouvelles, il y en a toujours dans sa vie ou dans le monde pour en faire des catalyseurs d'énergie et de volonté. Voir un verre à moitié plein est bien meilleur que le voir à moitié vide, c'est une attitude totalement zen. La société occidentale est en crise permanente depuis

des décennies. Les médias se gargarisent et font leurs choux gras de toutes les mauvaises nouvelles. Qui n'a pas stressé en voyant un présentateur de journal télévisé au visage grave sur un fond noir ? Pourquoi réserve-t-on toujours les rares bonnes nouvelles pour la fin de ces actualités télévisées ? Pourquoi ne jamais commencer par celles-ci ? Alors, souriez, zen, faites passer votre message de bien-être.

**Le N** : Partager, communiquer par l'ouverture aux autres, aux personnes qui croisent ma vie, en particulier ma belle. Mais ce peut aussi être les voisins, les amis, … Pour moi, être zen, c'est aussi prendre des nouvelles de ma fille, de ma famille et de mes amis et leur en envoyer. Il faut aller vers les autres, ne pas rester enfermé dans sa tête et sa maison, au propre comme au figuré. Cela permet de s'aérer la tête et l'esprit. Quoi de plus merveilleux que de partager un coucher de soleil, un moment de fête ou un début de matinée lové contre celle qui partage ma vie ? Je me sens alors vraiment heureux, *zen*. Vivant en Thaïlande, internet me permet de voir ma fille qui se trouve en France. Quelle magnifique invention ! Se déplacer, faire des rencontres, même minuscules, fugitives, permet d'agrémenter sa vie de petits cailloux de bonheur. Alors semez vos grains de bons moments zen partagés avec le monde qui vous entoure et vous ferez jaillir un merveilleux jardin imaginaire.

*Habitudes Zen, c'est une évènement inter-blogueurs auquel je participe : http://www.habitudes-zen.fr/2012/3-habitudes-indispensables-pour-etre-zen-au-quotidien/.*

C'est une rencontre entre joyeux blagueurs, pardon blogueurs, sur un thème particulier initié par Olivier Roland ( je t'aime ).

Chères lectrices et chers lecteurs, exprimez-vous, dites que vous avez aimé cet article de Z à N en passant par le E, cliquez et expliquez pourquoi ! Rassurez-vous, vous ne serez pas fliqués !

Je vous en remercie beaucoup !

# 3 HABITUDES INDISPENSABLES POUR RESTER ZEN AU QUOTIDIEN

Par **Eric Bouchoux-Gaillard** de **La Santé avec les pieds**

## “ ZEN et artisan c’est possible, un indépendant serein pendant mes 30 années d’activité”

Bonjour,

Je m’appelle Eric, je suis à l’aube d’être sénior, issu du monde artisanal, d’abords tapissier en meuble puis orthopédiste, fabrication notamment de semelles orthopédiques ; eh oui comme quoi tout peut mener à tout ! Etre indépendant oblige à être polyvalent et faire face à de nombreuses pressions ; administratives, clientèle, délais de livraison, qualité du travail etc. Alors, voilà comment j’ai su évacuer le stress en restant ZEN avec trois habitudes au quotidien.

1. D’abord la veille au soir je fais un plan d’action avec 3 points à suivre :

- Urgent et important
- Important pas urgent
- A faire

Le fait de vous imposer un plan d’action vous oblige à le suivre et vous évite de vous dispersez qui est un gros facteur de stress. Plus il est précis ; durée, nombre, ordre, plus c’est efficace ; c’est une arme anti-procrastination. Cette habitude se prend au bout de trois semaines environ, et quel plaisir de cocher ce qui est fait ! Répondez à tout votre courrier ; cela doit être inscrit sur ce plan même si ce dernier est désagréable car c’est d’abords des factures, souvent du fiscal, des relances, voir des huissiers et le fait d’y répondre même en proposant que des paiements partiels, en tenant un échéancier vous libère l’esprit et prenez-le comme un crédit qui, rapidement bien négocié, s’avère finalement très intéressant.

2. J’ai une vie saine : repas équilibrés, léger le soir. Je me couche vers 11h, levée 7h sois 8 heures de sommeil c’est indispensable avec plus ou moins une heure. J’évite les soirées télévision ou alors avec choix et discernement et une fois ce dernier visionné j’éteins ! Pour les infos, juste le strict minimum, genre les 6mn de M6. Ce qui n’empêche pas de se faire plaisir avec sa famille et les amis quand le lendemain est libre par exemple; cela fait parti d’une vie saine le relationnel ; c’est un excellent déstressant !

3. Ambiance zen à l’atelier. Pour gérer une équipe, j’ai pour habitude tout les jours de faire un débriefing en groupe et quand il y a conflit, surtout, je prends la ou les personne(s) toujours à part, jamais une remarque devant les autres et cette remarque est toujours assortie avec les qualités de la personne concernée par exemple cette dernière a fait une grosse erreur dans son travaille ; je lui dis d’abords que d’habitude tout se passait bien que son travail est

toujours bien fait en temps et en heure et que j'apprécie ce qu'il fait alors que depuis un mois des petites erreurs s'accumulent jusqu'à la dernière franchement énorme, j'essaie de savoir pourquoi et de ne pas juger ni avoir d'a priori car tout le monde a des qualités et des défauts et nous sommes que des hommes avec ses faiblesses et sa force. D'ailleurs j'applique la même chose avec ma conjointe et mes enfants et vous serez d'accord avec moi que si en partant de chez vous, vous laissez votre clan dans la bonne humeur, il y a de grandes chances que vous soyez zen toute la journée !

Eric.

*Cet article a été réalisé pour ma participation à l'évènement inter blogueurs dont le lien est: http://www.habitudes-zen.fr*

# Votre article dans un livre ?

Ce livre a été distribué à des milliers de personnes, et l'article récapitulant les articles validés a été promu auprès de plus de dix milles personnes passionnées par le développement personnel et le bien-être.

Mais surtout, participer à un tel évènement est l'occasion d'échanger avec des dizaines ou des centaines d'autres blogueurs d'horizons différents, d'écrire sur des sujets que vous n'abordez d'ordinaire pas, d'explorer d'autres manières d'être créatif.

Donc si vous voulez participer au prochain évènement interblogueurs (je vais en organiser régulièrement), rendez-vous sur http://blogueur-pro.com/ et laissez votre email dans un des formulaires pour être prévenu lorsque le prochain aura lieu.

Vous pourrez ainsi vous aussi voir un de vos articles apparaître dans un livre comme celui-ci !