



MARIE-CLAIRE JELEN

Coach personnel & professionnel

Une heure de plus ?

Avez-vous déjà réfléchi à ce que vous feriez si vous disposiez d'une heure de plus par jour ? Imaginez des journées de 25 heures... Que feriez-vous de cette heure supplémentaire ?

Peut-être, noyée dans le quotidien, rien ne la distinguerait des autres heures ; peut-être un peu plus de temps sur l'ordinateur à surfer ou jouer, ou une série télévisée de plus avant d'aller se coucher. Plus on est fatigué, plus c'est difficile de mobiliser sa volonté pour appuyer sur le bouton « off ».

Prenez vraiment un instant pour vous poser la question jusqu'à ce que vienne une réponse qui prenne en compte la spécificité de cette heure supplémentaire. Que feriez-vous de ce cadeau insolite de la vie ?

Cette réponse pourrait bien correspondre à un besoin essentiel : se reposer, se retrouver soi-même, exploiter sa créativité, s'évader, partager, transmettre...

Ceci révèle que ce besoin n'est pas suffisamment pris en compte dans votre vie, qu'elle soit trépidante ou monotone en ce moment.

Il nous arrive souvent d'avaloir notre journée comme si nous lisions une longue phrase sans ponctuation, nous arrivons à la fin en ayant oublié le début et surtout en ayant perdu le sens. Quelle est la signification ? quel est le message ?

Sans virgules et autres points divers, silences qui ponctuent, donnent du rythme et modifient subtilement les interprétations, une phrase devient indigeste.

Qu'en est-il de ma journée ? Me suis-je réveillé(e) avec une intention claire qui me motive et me dynamise ? ais-je pris de petits instants pour inspirer et expirer profondément ? ais-je levé la tête pour regarder un peu plus loin, contempler l'espace ou mon espace ? me suis-je arrêté(e) un moment pour prendre conscience de mes sensations physiques et émotionnelles ?...

Nous vivons certaines journées d'une traite, sans pause, forçant sur notre lancée en croyant devoir nous dépêcher sans lever le nez, et nous finissons épuisé(e)s. Paradoxalement, le trop plein amène un sentiment de manque.

Pour qu'en fin de soirée il reste de la couleur et la saveur, il faut profiter de l'instant et faire quelques arrêts sur image. Quelques respirations conscientes et profondes, telles la virgule dans une phrase, peuvent redonner de l'entrain ; lever les yeux pour regarder le ciel, regarder loin ouvre littéralement son horizon ; bouger ou s'occuper les mains ralentit les ruminations et laisse l'espace à de nouvelles idées ; une mini sieste ou une relaxation permet à l'intuition de se faire entendre...

Pour savourer, il est nécessaire d'être vraiment, pleinement présent(e) et d'utiliser ses sens. Trop souvent nous n'utilisons que notre intellect ou notre corps tel un outil. Nous oublions de prendre en compte nos sensations, les émotions et notre intuition. N'oublions pas notre richesse même dans le quotidien !

Je vous invite à revisiter chaque soir votre journée avec bienveillance, et à repérer où vous auriez pu glisser quelques virgules-inspirations, pour que petit à petit vous pensiez à vous aménager ces pauses inspirées, sur le moment même ! J'insiste sur l'intention de bienveillance, sans jugement car il ne s'agit pas de vous critiquer, mais d'adoucir votre quotidien...

Marie-Claire Jelen

Votre coach.

Coaching personnel & professionnel

Pour une démarche de changement, résoudre un problème ponctuel, retrouver du sens ou faire un point sur votre vie.

Marie-Claire Jelen

06 73 44 13 43

marie-claire.jelen@hotmail.fr

www.coaching-ardeche.fr