

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

ACTIVITES PHYSIQUES

Exercice 1 :

Je décide de prendre en main ma santé physique en favorisant l'exercice physique !

Conseils pratiques :

L'activité physique a un effet très positif sur le métabolisme. Pour utiliser une image, c'est un peu comme conduire une formule 1 à la place d'une 2 CV.

Les études ont montré que marcher 30 minutes à un bon rythme 2 à 3 fois par semaine, est suffisant pour pouvoir profiter de la formule 1 !

Il est conseillé de choisir un cadre agréable propice à la détente, par exemple aller dans la nature peut permettre de penser à autre chose, de décompresser de l'activité professionnelle.

Le vélo, la gym ou la piscine sont de bonnes alternatives et indiqués pour tous ceux qui ont une activité intellectuelle intense.

Quelles sont les activités physiques que je vais commencer ou continuer à pratiquer dès maintenant ?

-
-
-

REPOS

Exercice 2 :

80 % des personnes disent être fatigué tout au long de l'année. Marchons pour faire parti des 20 % restants !

Conseils pratiques :

Si je suis fatigué le meilleur remède de grand mère est tout simplement de dormir plus !
Tous les dix ans nous perdons environ 1 heure de sommeil au profit d'internet, de la télévision, des transports, du temps perdu à ne rien faire...

Il peut souvent sembler qu'aucun changement de la situation actuelle n'est possible à cause de contraintes qui paraissent inchangeables et pourtant...!
Souvent les personnes doivent attendre d'être dans un burn out pour être obligé de changer certaines choses !

Voici quelques autres suggestions pour se sentir moins fatigué :

- Être moins perfectionniste,
- Faire moins de choses,
- Répartir différemment mes tâches
- Dormir plus en fin de semaine
- Se coucher plus tôt le soir

Quelles sont les suggestions que je vais commencer ou continuer à mettre en place dès maintenant ?

-
-
-

Est-ce que je vois d'autres idées qui seraient bénéfiques pour moi et que je vais mettre en action ?

-
-
-
-
-

Être fatigué n'est pas un état normal, quoi que nous puissions en penser !

Être en pleine forme devrait être la normalité (sauf pour les parents durant les 2 premières années de leur progéniture !).

Alors hâtons nous de nous faire du bien !

Exercice 3 :

A quoi servent mes vacances ?

L'idée est de pouvoir revenir à un rythme qui soit plus en accord avec nous-même et de se retrouver. Vivre en vacances sur le même rythme que le reste de l'année est une tendance qui se manifeste de plus en plus ! Certains vont même jusqu'à être plus fatigué au retour des vacances qu'avant de partir. Or celles-ci devraient vraiment permettre un repos du corps et de l'esprit pour recommencer de plus belle !

Conseils pratiques :

- Lorsque je prends des vacances, j'essaie de prendre au moins 2 semaines et je m'impose certaines règles de base pour vraiment couper de mes activités de l'année. Cela peut être ne pas prendre l'ordinateur ou le téléphone portable afin de travailler, pouvoir se passer de la connexion internet, ou toutes autres mesures que je sens me ferais du bien même si je n'ai pas forcément très envie !
- Considérer les vacances comme un temps en dehors du temps où l'on peut faire une pause,
- Prendre du temps pour faire le point sur le passé,
- Prendre du temps pour réfléchir et préparer l'avenir,
- Avoir 50 % de libre dans les journées pour laisser de la place à l'imprévu,
- S'autoriser à ne pas travailler (travail effectif ou réflexion sur des sujets professionnels)
- Faire des activités que l'on ne fait jamais dans l'année pour se détendre,
- Aller à la découverte de nouvelles activités pour connaître d'autres facettes de soi,
- Lire des livres qui peuvent donner de l'inspiration, comme les biographies,
- Lire des livres ou faire des rencontres qui donnent du sens à la vie,
- Réfléchir et faire le point sur notre vision de vie au niveau personnel et professionnel,

Quelles sont les idées qui me parlent et que je vais commencer à mettre en pratique dès maintenant ?

-
-
-

Est-ce que je vois d'autres idées qui seraient bénéfiques pour moi et que je vais mettre en action ?

-
-
-
-
-

Cet exercice a vraiment pour but de répondre à notre question initiale : A quoi servent les vacances ? Souvent nous pouvons décider nos vacances en fonction de raisons qui nous échappent ! Prenons donc un temps pour vraiment réfléchir sur ce que nous voulons.

Exercice 4 :

Comment j'occupe mes week end ?

Avoir du repos en fin de semaine est une notion assez nouvelle dans l'histoire de l'humanité !

Depuis à peine moins d'un siècle il est possible de ne pas travailler en fin de semaine et pourtant chose paradoxale, les populations n'ont jamais été aussi fatiguées qu'aujourd'hui !

La raison principale est que la pression a augmenté fortement sur les personnes. Cette pression revêt plusieurs formes :

- Rendement demandé sur le lieu de travail,
- Instantanéité des relations (toujours joignable à travers le téléphone portable, les SMS...)
- La vie de façon générale va plus vite (nous changeons de travail, de domicile, de conjoint plus souvent qu'auparavant).

Dans ces circonstances le week end n'est plus un luxe réservé à quelques privilégiés mais bien une nécessité vitale pour recharger les batteries et se reconnecter avec soi même.

Conseils pratiques :

- Débrancher le téléphone et l'e-mail professionnel,
- Laisser les problèmes au travail le vendredi en partant, ils pourront attendre lundi,
- Laisser les dossiers au travail le vendredi soir mais si on a terriblement envie de les emporter,
- Se reposer,
- Faire des d'activités relaxantes que je ne peux faire dans la semaine,
- Passer du temps avec la famille et amis,
- Faire le point sur la semaine passée et préparer la semaine avenir,
- Sortir de la maison et faire une longue promenade en solitaire,
- S'asseoir sur le canapé et écouter de la musique,
- Prendre une baby sitter pour quelques heures si j'ai des enfants et souffler un peu,
- Rester tranquillement à la maison,
- Lire des livres qui nous apportent de bonnes choses !

Quelles sont les idées qui me parlent et que je vais commencer à mettre en pratique dès maintenant ?

Je dois me dire que j'ai vraiment le droit de prendre ce temps !

-
-
-

Est-ce que je vois d'autres idées qui seraient bénéfiques pour moi et que je vais mettre en action ?

-
-
-

La vie est un peu comme un marathon, il est important tous les 5 Km de se ravitailler pour pouvoir continuer et de ne pas se trouver sans énergie.

La vie nous impose un rythme de 100 mètres et dans ce type de course, il faut tout donner !

Nous sommes plus ou moins habitués à ce rythme et il est souvent très difficile de revenir en arrière.

Mais la sagesse nous impose de trouver un rythme qui nous permettra de gérer au mieux nos pensées, notre corps, nos émotions pour être encore là dans plusieurs décennies !

MES RYTHMES

L'être humain n'est pas une machine, même si nous voudrions quelque part avoir la même capacité de résistance que celle-ci ! L'homme a quelque chose de plus : la vie.

Et la vie est rythmée par le lever du soleil et son coucher, par les saisons qui passent...

Tout cela a donc un impact sur nous.

Nous pouvons décider de vivre en symbiose avec ces rythmes ou au contraire d'aller à l'encontre de la nature et de forcer les choses !

Exercice 5 :

Moi et ma journée !

Conseils pratiques :

- Si j'ai tendance à somnoler en début d'après-midi, j'essaye de trouver une autre plage horaire pour faire les tâches nécessitant une attention particulière. Je pourrais aussi faire des repas plus légers qui nécessitent moins d'énergie pour la digestion.
- Je peux faire des pauses toutes les heures lorsque je fais un travail intellectuel très intense.
- Je repère les moments de la journée où je suis le plus en forme et décide d'y placer les tâches me demandant le plus de concentration, d'énergie.
- Je tiens compte dans mon planning du fait que je suis plutôt du matin ou plutôt du soir.
- S'il y a des moments où je me sens fatigué pendant le travail, je prends du temps pour me décontracter, faire des petits exercices pour assouplir les muscles du cou, des épaules, des jambes. Je respire profondément à plusieurs reprises, je m'étire les membres, baille à plusieurs reprises, je me frotte les yeux.

Quels sont les changements concrets que je vais mettre en place dans mon emploi du temps de la journée afin de mieux tenir compte de mes rythmes ?

-

.....

-

.....

Exercice 6 :

Moi et ma semaine !

Conseils pratiques :

- Je repère les moments de la semaine où je suis le plus en forme et décide d'y placer les tâches me demandant le plus de concentration, d'énergie.
- Chaque semaine je m'impose un temps de plusieurs heures de solitude afin de me retrouver ! Faire le point, souffler, prendre du recul, destresser. C'est un temps pour donner du sens à ma vie !
- Faire en sorte de ne pas avoir la semaine trop pleine avec trop d'activités, de rendez vous,
- Avoir encore des zones tampons pour faire face aux imprévus,
- Avoir des zones libres pour laisser plus de place à la spontanéité,

- Plusieurs semaines ou mois à l'avance je réserve des plages non négociables qui sont importantes pour moi (temps en famille, activités physiques, anniversaires ou autres...)

Quels sont les changements concrets que je vais mettre en place dans mon emploi du temps de la semaine afin de mieux tenir compte de mes rythmes ?

-
.....
-
.....

Exercice 7 :

Moi et mon année !

Conseils pratiques :

- Je repère les moments de l'année où je suis le plus en forme et décide d'y placer les tâches me demandant le plus de concentration, d'énergie,
- En règle général l'hiver se prête moins aux grands projets, nous avons en général moins d'énergie et d'enthousiasme (les journées sont moins longues, moins ensoleillées...),
- L'hiver se prête plus aux activités d'intérieurs que l'été : rangement des papiers, création d'albums photos, salle de sport, jeux de société, lecture, décoration de la maison, expositions, musées, cinéma...
- Le printemps et l'été se prêtent bien aux activités d'extérieures, balades, activités créatives, sports en plein air, barbecue, apéritif sur la terrasse...

-

Quels sont les changements concrets que je vais mettre en place dans mon emploi du temps de l'année afin de mieux tenir compte de mes rythmes ?
-
.....
-
.....

Pour prendre une image notre vie pourrait être représenté par une bougie qui brûle lentement et lorsque celle-ci s'éteint la vie en fait de même.

Si nous décidons d'aller à l'encontre de nos rythmes naturels, la bougie ne fera que se consumer plus vite.

ALIMENTATION

Dans la population occidentale, les kilos en trop poussent comme des champignons, les nouveaux régimes n'arrivent plus à suivre le rythme !

Voici quelques principes importants permettant de se réconcilier avec la nourriture !

Principe 1

Avec l'alimentation il est important de ne pas se crisper !

Plus on y pense, plus on stress et plus le corps va avoir peur et vouloir se protéger en stockant chaque gramme qui passe par l'estomac !

On peut donc commencer par mettre la balance de côté.

De toute façon si mon poids baisse je me sentirai mieux et je le verrais bien dans le miroir. Et s'il augmente j'ai pas besoin de me peser pour encore plus culpabiliser et avoir honte de mon image.

L'objectif premier n'est pas de perdre des kilos, mais plus de reprendre contact avec son corps !

Principe 2

Commencer à se réconcilier avec l'alimentation peut se faire à un moment où les choses vont bien dans la vie. Si les choses vont mal alors il vaut mieux peut être d'abord se réconcilier avec soi, avec les autres pour continuer à lire le principe 3.

Car bien souvent, mal ou trop manger est la conséquence et non la cause première de nos malaises, finalement nous mangeons pour combler une vide ou un trop plein ailleurs.

Principe 3

Nous pouvons dire qu'aucun aliment pouvant être acheté dans un supermarché n'est empoisonné !

Cette annonce un peu provocante veut juste dire qu'il est possible de manger de tout et qu'il n'existe pas d'aliments interdits en soi. Un proverbe populaire dit : C'est la quantité qui fait le poison.

Principe 4

J'accrois la consommation des aliments suivants : Fruits et légumes frais

Ils permettent de favoriser le transit intestinal, d'apporter tous les nutriments permettant une utilisation optimale du métabolisme.

Manger les fruits en dehors des repas améliorera leurs assimilations et ils permettront de moins grignoter.

Principe 5

Je mange plus lentement en mâchant longuement les aliments, la digestion commence déjà dans la bouche ! Les féculents (pain, pommes de terre, pâtes...) entrent en contact avec la salive et sont désagrégés. Les aliments de grandes dimensions sont réduits en petits morceaux à l'aide des dents.

La durée idéale d'un repas est au minimum de 20 minutes ; une des raisons est que le sentiment de satiété apparaît au bout d'approximativement 20 minutes.

Le cadre aussi est très important, plutôt calme, ambiance sereine permettent au système nerveux parasympathique de prendre le relais pour mener à bien la digestion.

Le midi, je décide de faire une vraie pause pour me restaurer.

Principe 6

Je réduis la consommation des aliments suivants pour garder des proportions normales :
fromage, viande, laitages, pain.

Certains de ces aliments contiennent beaucoup de graisses saturées, des glucides que le corps aime stocker.

Principe 7

Je remplace certains aliments par d'autres :

Sucre blanc	sucre roux
Huiles classiques	huile d'olive
Pâtes et riz	pâtes et riz semi complet
Pain blanc	pain semi complet

L'intérêt de manger des aliments complets est d'avoir une nourriture contenant encore des éléments nourrissants pour le corps, s'ils sont trop raffinés ils sont vraiment appauvris nutritionnellement.

Principe 8

Réduire la consommation d'alcool et de café au minimum vital !

L'alcool apporte beaucoup de calories et si la consommation est trop grande altère la conscience et détruit le foie.

Le café a un effet stimulant, mais contre effet d'être diurétique et très déminéralisant (vide le corps de ses minéraux).

IMAGE DE SOI

Notre principal ennemi dans la vie ne provient pas de l'extérieur mais souvent de l'intérieur.
Dans le cas de l'image de soi certaines personnes sont très dures vis-à-vis d'elles mêmes dès qu'elles ne correspondent plus aux standards établis par la société.

La honte et la culpabilité finissent de mettre le moral à zéro et il devient alors difficile d'accepter ses kilos superflus, un tour de poitrine insuffisant ou les premiers cheveux blancs.

Pourtant il n'y a qu'une solution pour devenir soi et vivre dans la liberté, c'est de pouvoir enfin s'accepter tel que l'on est !

Conseils pratiques :

- j'arrête de me comparer à mes copines qui correspondent plus aux idéaux physiques du moment,
- je ne lis plus les revues où est étalé la vie des stars et de la Jet set qui ont subies de multiples opérations de chirurgie esthétique,
- je ne m'enferme pas dans un rôle de victime,
- je lâche prise sur certains traits physiques que je peux avoir,
- je capitalise sur mon côté unique et ma richesse intérieure.

Exercice 8

Je me regarde dans un miroir pendant 2 minutes et me dis à moi-même : "je m'aime".

Tous les jours pendant plusieurs mois. Arrêter lorsque "cela va bien" !

Nota : Cet exercice peut sembler sans intérêt et pourtant c'est tout le contraire ! Il a des vertus reconnues pour mieux s'accepter et mieux vivre avec soi-même.

Un visage rayonnant plein de lumière a un impact sur soi et sur autrui qui est mille fois plus grand que des yeux où aucune flamme ardente brûle !

La vraie beauté est ailleurs et le jour où vous en serez persuadé, les autres le sentiront et seront attirés par ce quelque chose d'autre !!!