

Lise Roux

Je me sens bien dans mon quotidien

*12 principes à appliquer pour
commencer à se sentir mieux*

« Il n'est pas toujours nécessaire de changer de vie
pour être heureux, il suffit simplement de modifier
le regard qu'on lui porte. »

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-359-1567-4

© Lise Roux

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

AVANT PROPOS

Je m'appelle Lise.

Il y a quelques temps, j'ai décidé d'être bien et de reprendre ma vie en mains.

Un peu comme un déclic, je me suis dit :

« Je ne veux plus me contenter d'exister. Je
veux vivre ! »

Et vous savez quoi ? Après être passée, au cours de ma vie, par des moments difficiles et parfois douloureux, j'ai réussi !

Et quand je regarde en arrière (j'avoue, il m'arrive encore de le faire), je me dis que c'était, en

fait, assez simple...même si cela a pris un peu de temps.

Mais après tout, Rome ne s'est pas (non plus) faite en un jour !

Pour commencer, laissez-moi vous raconter brièvement mon parcours.

Depuis toute petite, je me destinais à des études littéraires... Finalement, après l'obtention de mon BAC S, j'ai d'abord suivi des études de diététique. Puis j'ai eu l'opportunité d'intégrer le secteur public. Une panacée, selon mon entourage proche... et moins proche ! J'ai donc entamé une belle carrière toute tracée d'avance, dans le domaine social. Je classais méticuleusement, au fil des ans, tous les papiers pour ma future retraite, rassurée par ce statut qui m'octroyait une très précieuse sécurité de l'emploi.

J'ai assez vite compris que je n'étais pas à ma place dans ce milieu professionnel. Je supportais assez difficilement de baigner dans les "lourdeurs" de l'administration. Malgré tout, il m'a fallu plusieurs années pour me décider à tout quitter et bifurquer vers le secteur privé, associatif. Je n'ai pas changé de métier, j'ai seulement modifié un environnement professionnel qui ne me convenait pas. Cela s'est avéré extrêmement bénéfique pour mon bien être et mon équilibre personnel.

J'ai donc travaillé pendant plus de vingt ans dans le domaine social, dont quinze en tant que Responsable de structure. Au cours de cette période, j'ai côtoyé et accompagné des personnes que je croyais dépourvues de tout. Mais je me

trompais. Elles détenaient une richesse extraordinaire qui me faisait alors défaut. Elles savaient trouver le bonheur là où il était, souvent à portée de main. Elles savaient apprécier tous les petits cadeaux, même insignifiants, que la vie pouvait leur faire.

Ces personnes m'ont appris énormément de choses et m'ont surtout fait comprendre que j'avais absolument tout pour être heureuse... si je le souhaitais.

J'ai enfin pris conscience que j'étais en train de passer à côté de ma vie que je ne savais tout simplement pas apprécier. Et j'ai décidé de changer... ma façon de voir les choses. J'ai réalisé que j'étais en train de m'épuiser à courir après quelque chose que j'avais déjà.

Je me suis documentée et j'ai beaucoup lu, ce qui m'a permis de cibler les formations précises que j'avais envie de suivre pour me perfectionner en développement personnel.

J'ai ressorti mes partitions de piano, j'ai repris mes cours de guitare.

Je me suis replongée dans mes livres de diététique (mes premières amours !) et me suis remise à cuisiner des plats plus sains.

J'ai appris à me servir d'une machine à coudre. Cette idée me trottait dans la tête depuis un certain temps mais je trouvais toujours une (fausse) excuse pour ne pas franchir le pas...

Et surtout, le plus important, je me suis écoutée.

Je ne regrette pas les années passées à travailler dans ces différentes structures car elles m'ont permis de rencontrer une multitude de gens intéressants qui m'ont aidée à réfléchir et à grandir. J'ai également pu bénéficier de nombreuses formations et expériences concrètes dans l'accompagnement d'un public hétéroclite, plus ou moins fragilisé par la vie. J'ai aussi pleinement réalisé qu'il est très important de prendre soin de soi si l'on veut pouvoir prendre soin des autres. Si l'on ne se sent pas bien soi-même, il est extrêmement difficile de réconforter et soutenir quelqu'un d'autre, surtout sur le long terme.

C'est une page qui se tourne... mais je n'ai pas encore fermé le livre !

Je pense que je garderai toujours en moi l'envie d'aider les autres, c'est dans ma nature.

C'est pourquoi j'ai pris la décision de vous faire part de mon expérience, de mes connaissances et de mes réflexions afin de vous aider, vous aussi, à vous sentir mieux.

Car, croyez-moi, aujourd'hui, je suis réellement heureuse !!

Je n'ai pas la présomption de détenir toutes les clés. Je n'ai pas la solution à tous les problèmes.

J'ai rédigé cet ouvrage dans le but de vous donner quelques pistes d'amélioration de votre quotidien. Ce contenu est loin d'être exhaustif mais j'espère sincèrement qu'il pourra vous aider à prendre soin de vous, à développer votre bien-être et votre estime de vous ou du moins à en prendre le chemin.

Le changement ne peut venir que de vous.
Personne ne pourra le faire à votre place.

Gardez espoir. Croyez en vous.

*« Il n'est pas toujours nécessaire de changer de vie
pour être heureux, il suffit simplement de modifier
le regard qu'on lui porte. »*

TABLE DES MATIÈRES

AVANT PROPOS.....	5
-------------------	---

INTRODUCTION

<i>Désapprendre.....</i>	17
---------------------------------	-----------

PARTIE I

<i>Être bien dans sa tête.....</i>	26
-------------------------------------------	-----------

Revenez à l'essentiel et sachez apprécier ce que vous possédez déjà.....	32
--------------------------------------------------------------------------	----

Fixez-vous des objectifs que vous pouvez tenir.....	41
-----------------------------------------------------	----

Osez entreprendre et pardonnez-vous vos erreurs.....	47
------------------------------------------------------	----

Exprimez-vous et apprenez à bien communiquer.....	52
---------------------------------------------------	----

Lâchez prise de temps en temps !.....	65
---------------------------------------	----

En résumé.....	69
-----------------------	-----------

PARTIE II

Être bien dans son corps.....71

Acceptez-vous tel que vous êtes et chouchoutez-vous 76

Mangez bien.....82

Bougez pour vous sentir vivant.....95

En résumé.....100

PARTIE III

Être bien dans son environnement.....103

Aménagez et décorez votre intérieur à votre image. .107

Débarrassez-vous du superflu et pensez "pratique"...113

Mettez du vert dans votre vie.....118

Créez une ambiance agréable.....126

En résumé.....135

CONCLUSION.....137

Pour en savoir + 144