

**Zou ! Boulégan !  
...Pour un soleil levant !**

**« LA BASE »**

**1 à 34**

**« CONDITIONNEMENT »**

**35 à 109**

**« ACTION »**

**110 à 312**

**« CONSECRATION »**

**313 à 365**

1-Chaque jour est un nouveau  
départ, sois en conscient ! Go, go, go  
... Ramucho\* !

Et une rime au passage, une !  
Désolée, je n'ai pas pu m'en  
empêcher !

2-Sois en paix avec ton passé, ne t'y  
tanque pas !

Ne garde rien qui pourrait te freiner  
dans tes objectifs et le bien-être  
auquel tu as droit, pardonne-toi,  
pardonne aux autres s'il le faut, fais la  
part des choses en accordant un  
intérêt particulier à ton avenir ...  
Qu'en penses-tu ?

\*Ramucho : N'y vois rien de personnel, je  
trouve ce sobriquet sympa, je l'utilise souvent !  
Et ce n'est pas le seul...Bon courage pour la  
suite !

**3-Entoure-toi de personnes de confiance ! Effectivement, c'est mieux, non ?!**

**4-Tu as le droit d'être toi-même et de faire en sorte de ne pas rendre de comptes, si tu estimes que ce n'est pas nécessaire ! Et puis, quoi encore ?!**

**5-N'aies pas de préjugés; évite de juger, ne tire jamais de conclusions hâtives, tu ne sais pas tout ...On a tendance à l'oublier, parfois on peut tomber de haut, et résultat des courses : on se retrouve avec une belle bouffigue\* ! C'est balot !**

**\*Bouffigue : Bosse, elle s'associe bien-sûr à une image ou pas (...)**

**6-Quand tu peux répondre  
gentiment, réponds gentiment....**

**Quand tu peux dire les choses  
gentiment, dis-les gentiment .....  
Penses-y ...C'est fastoche, non ?! Et  
t'y gagnes !**

**7-Si on se comporte mal avec toi,  
qu'on ne te respecte pas, ne t'abaisse  
pas à en faire de même.**

**Au moins toi, « t'es à l'aise dans tes  
baskets » ; état magistral qui déploie  
commodément une force infinie alliée  
à une aisance raisonnée permettant de  
se positionner de manière naturelle,  
judicieuse, et barca !**

**8-Attention, « ça rigole plus »,  
aujourd'hui on balance du lourd :  
Muscle ta réflexion, en travaillant des  
automatismes qui te font prendre**

conscience de ton comportement et de comment tu peux réagir et ne rien regretter ! Pour cela, quand quelque chose est en mesure de te perturber et de te faire monter la « bouffaisse », prends deux secondes pour vite te poser les bonnes questions, des questions qui te sont salutaires, en voici quelques exemples, tu peux en choisir une et en changer quand bon te semblera, chacune d'entre elles revêt une incroyable puissance :

« Est-ce que j'ai réellement besoin de crier, de 'jackasser' comme une dinde ? .....Ou un dindon ? Selon... Est-ce que ça vaut le coup de\*... ? Qu'est-ce qui compte le plus pour moi dans la vie ? Est-ce que c'est vraiment le moment de...? »

Est-ce que ça vaut le coup de ? \* : Ma préférée !