





Quoi faire pour passer un automne haut en couleur


Dresser ta liste d'activités bonheur ici, ou page 21 de ton Mode d'emploi


 _____


 _____


 _____


 _____


 _____


 _____

 _____


 _____


 _____


 _____


 _____

Dresser la liste des endroits bonheur


 _____


 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

Dresser la liste des lectures, formations, ateliers, conférences bonheur ou p.24

 _____

 _____

 _____


 _____


 _____


 _____


 _____


Dresser la liste des projets bonheur que tu remets à plutard c'est le moment

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

Faire votre tableau de rêve

Inscrire les actions, stratégies, dates et temps pour réaliser vos rêves


p.19 de ton Mode d'emploi

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____


 _____


 _____


Changer tes croyances limitantes

Par exemple : chaque automne j'ai une baisse d'énergie, je fais une déprime

L'automne je me donne le droit de ralentir le rythme et de faire tout ce que je n'ai pas le temps de faire l'été lorsque je profite de la belle température

 _____

 _____

 _____

Voici quelques suggestions

- ✚ Afin de mettre de la lumière dès ton réveil les jours de pluie faire la capsule pour augmenter ton taux vibratoire (m'en faire la demande à info@johannelavoie.ca)
- ✚ Prendre le temps de venir confronter tes pensées à l'aide de mon guide (m'en faire la demande à info@johannelavoie.ca)
- ✚ Marche pour faire le tour de la rue quand tu auras besoin de prendre l'air. N'oublie pas de t'habiller chaudement.
- ✚ Respirer tu feras, pour t'offrir une pause, chaque fois que le besoin s'en fait ressentir.
- ✚ Sieste, sieste et sieste, tu feras, sans te justifier! Comme l'ours tu te reposes pour mieux ressortir énergisé et non pour fuir.
- ✚ Tu prendras les devants pour ne pas t'isoler d'un coup que tu éprouverais du plaisir
- ✚ Tu refuseras tout ce qui ne te convient pas
- ✚ Kit de survie tu traîneras (une visualisation d'un moment de calme et de bonheur)
- ✚ Simplicité tu auras comme mantra
- ✚ Souplesse, tu feras preuve
- ✚ Crée-toi un fichier bonheur dans ton téléphone ou à l'ordi avec des images ou des proverbes qui te font du bien afin d'y revenir
- ✚ Tu ne fais rien qui va à l'encontre de tes valeurs. Non, discutable! (Tu as la capsule pour créer ton échelle de valeurs sur ma page www.johannelavoie.ca)
- ✚ Aucun commentaire négatif, tu feras sur ton comportement, tes habitudes, ton apparence. **Point!** Soit ta meilleure amie
- ✚ Tous les commentaires constructifs tu accueilleras, sans jugement.
- ✚ Déjeuner au salon, pique-nique au sous-sol ou un service de livraison, tu te gâtes!
- ✚ Bain chaud à la chandelle
- ✚ Qualité plutôt que quantité, locale plutôt qu'international, équitable plutôt (heu... Je ne sais plus), bref, des bons choix tu feras pour toi
- ✚ Met de la couleur partout ça va déteindre de l'extérieur vers l'intérieur

Question existentielle

Qu'est-ce que je peux faire maintenant qui me rendrait heureux?

Voici ma liste de mes activités à titre d'exemple :

- ✚ J'accumule tout au long de l'année des livres que j'ai envie de lire et l'automne je me donne le droit de faire du cocooning et de lire plusieurs heures d'affiler
- ✚ Je tricote juste pour le plaisir de ne pas être dans mes histoires, des foulards, des guenilles, des couvertures
- ✚ Je fais un diamond painting qui me prend habituellement tout l'automne et l'hiver à temps perdu. J'ai la fierté de le compléter avant le printemps.
- ✚ Je prévois aller faire des randonnées, voir les couleurs
- ✚ Je prévois essayer de nouveaux restaurants
- ✚ Aller voir des films
- ✚ Réserver pour des spectacles
- ✚ Les salons du livre ou autre
- ✚ J'essaie de nouveaux potages ou plats qui prennent beaucoup de préparation pour passer le temps
- ✚ Je vais en visite
- ✚ Ou invite des gens à la maison
- ✚ Je prévois quelle série je n'ai pas eu le temps de regarder
- ✚ Je fais des mandalas
- ✚ Je prévois mes formations continues que je préfère faire l'automne et l'hiver plutôt qu'au printemps et l'été
- ✚ Bain chaud,
- ✚ Méditation guidée
- ✚ Qi gong

