Mon guide

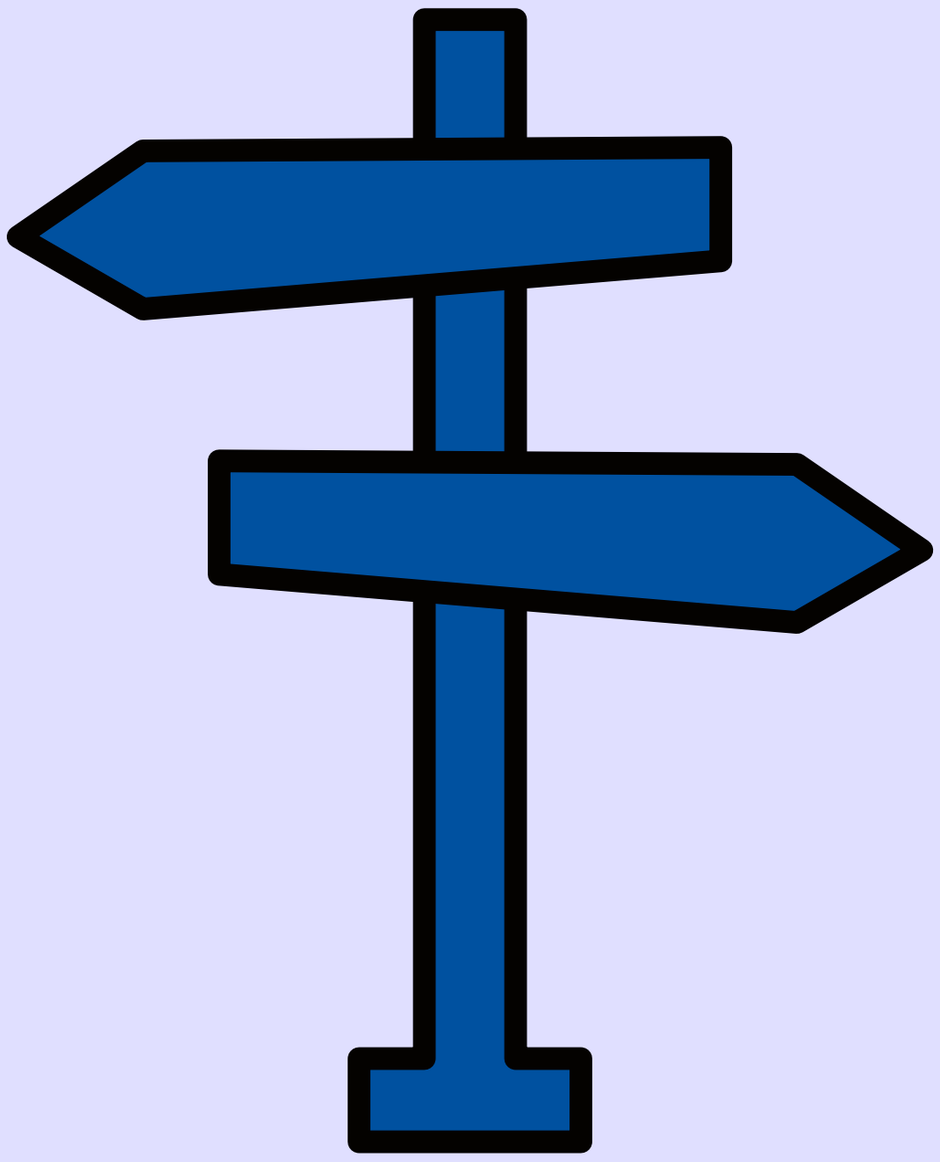
POSITIVE VIBE

À la conquête de ma nouvelle vie !



PositiveVibe

Loreleï Le Bihan



01

Les secrets d'une
semaine Positive Vibe

02

Et si la clé de mon
bien-être c'était moi !

03

Les petits résumés pratiques

01

Les secrets d'une semaine Positive Vibe

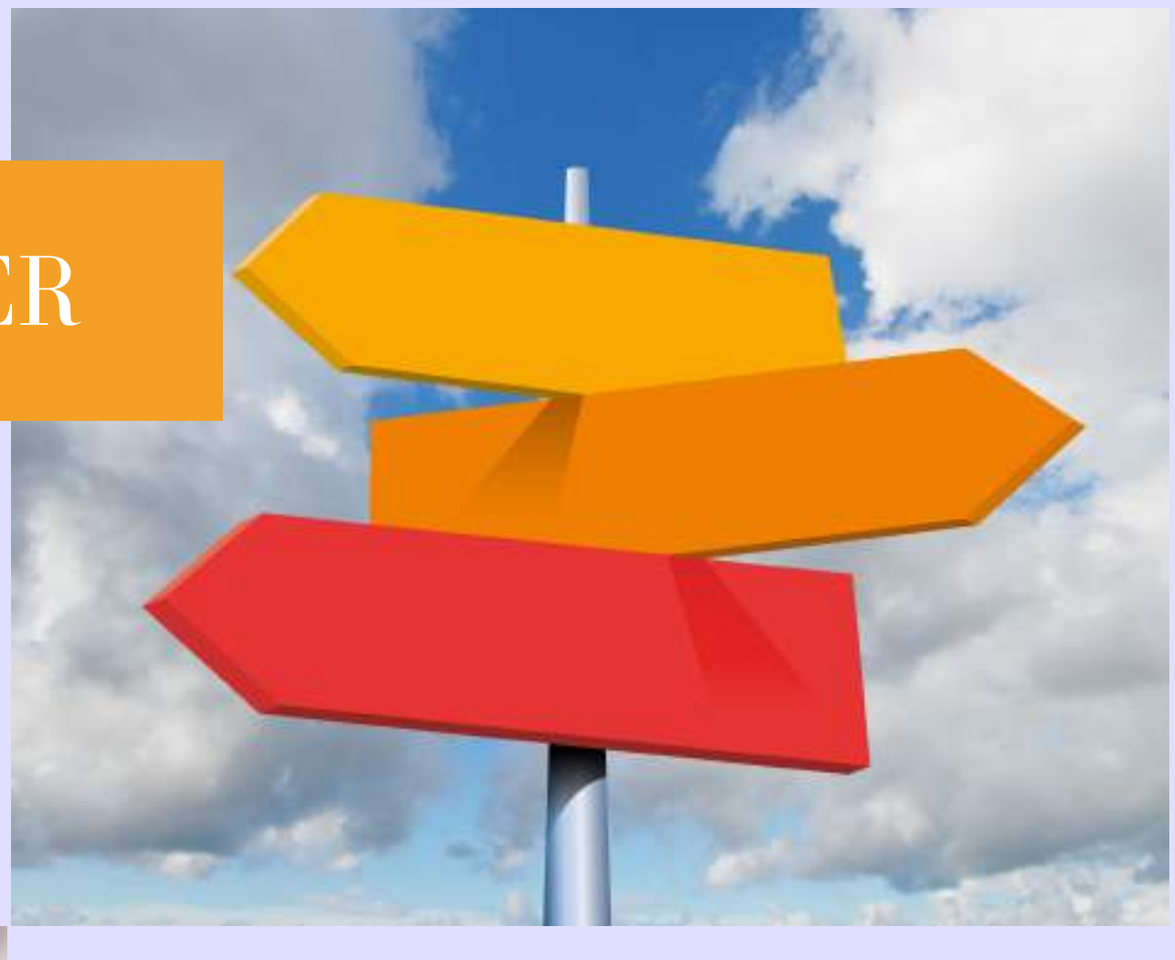
NOS 20 CONSEILS POUR UNE SEMAINE PARFAITE



1/ LE RÉVEIL MAGIQUE

Nous réveiller le matin et avant de poser les pieds au sol ou de toucher notre téléphone, nous étirer en souriant, puis ouvrir la fenêtre pour aérer et faire entrer l'énergie de la journée.

2/ SAVOIR S'ÉCOUTER



Savoir nous écouter et dire non quand quelque chose ne nous semble pas juste ou que l'envie n'y est pas. Et bien sûr, à l'inverse, oui lorsque nous en avons envie !



3/ PLEINE CONSCIENCE

Nous brosser les dents ou toute autre activité en pleine conscience : c'est-à-dire être pleinement dans l'action, ne laisser passer aucune pensée parasite et profiter de l'instant que nous nous s'accordons.

PositiveVibe



4/ MON BEAU MIROIR

Dans la salle de bain ou devant un miroir, nous regarder droit dans les yeux avec amour ou en faisant semblant de nous aimer si ce n'est pas le cas. Et nous répéter 10 fois : je suis un soleil, j'illumine le monde, et je réchauffe mon cœur et mon corps.

Répéter l'expérience a chaque fois que nous croisons notre reflet en nous disant : je suis belle/beau, j'en vaux la peine et je suis stylée !

5/ PRENDRE L'AIR

Dans la journée, ne pas hésiter à aller marcher, déambuler, regarder les vitrines...profiter de la nature et du grand air.





6/ MOMENT MUSIQUE

Écouter notre musique préférée et la chanter haut et fort.

PositiveVibe



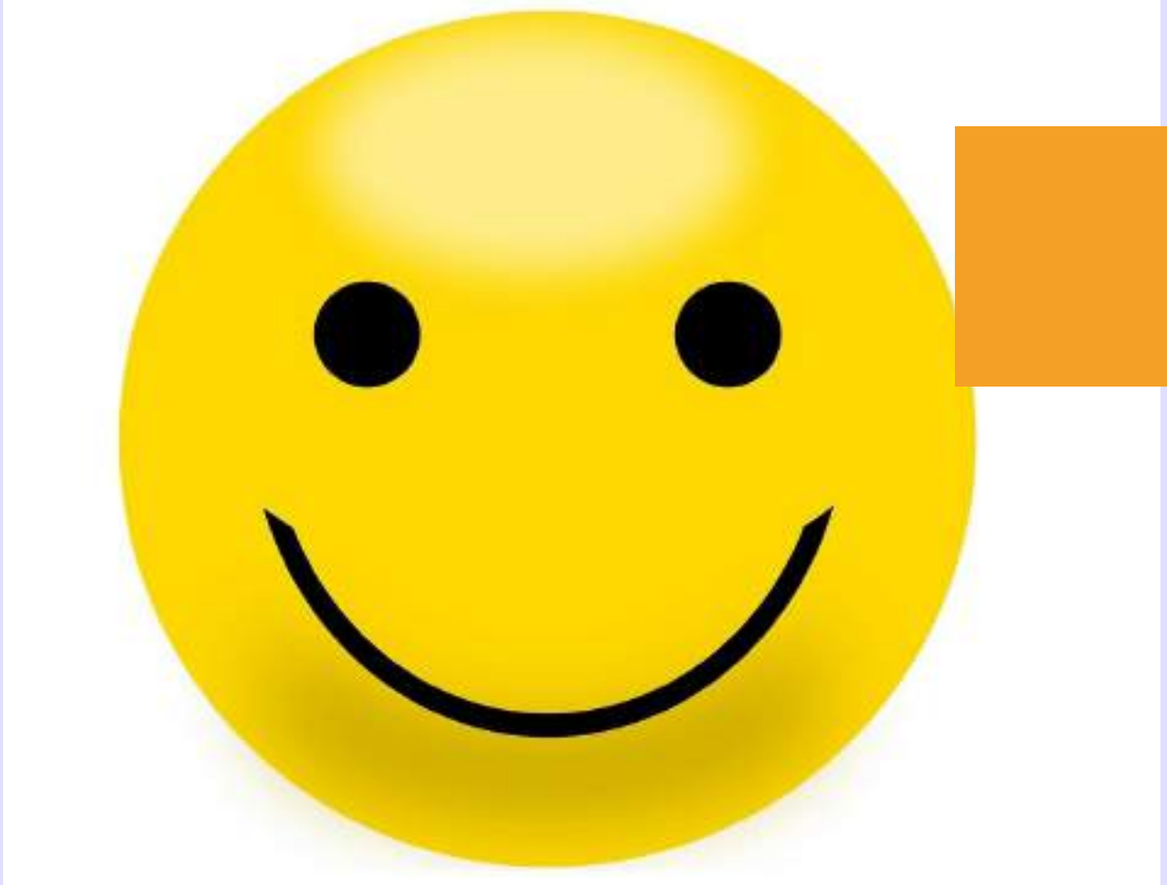
7/ MOMENT MUSIQUE BIS

Écouter notre deuxième musique préférée et danser dessus comme bon nous semble.

8/ PODCAST



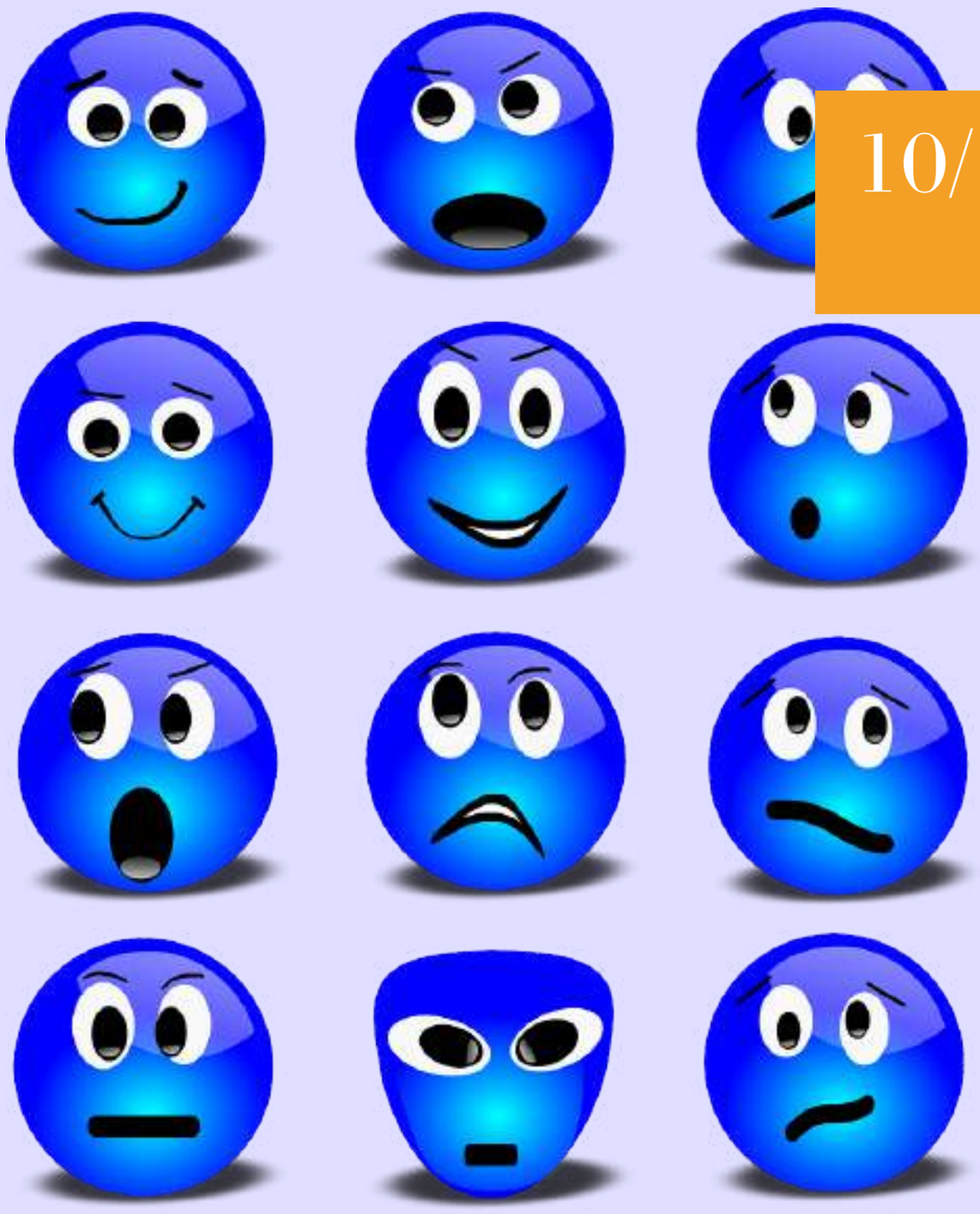
Écouter un podcast d'une trentaine de minutes en marchant ou en faisant une activité physique.



9/ TON PLUS BEAU SOURIRE

Sourire à 5 personnes différentes dans notre journée.

PositiveVibe



10/ ENVIE DE LA JOURNÉE, BONJOUR

Prendre plaisir à réaliser une envie (aliment, shopping, temps pour soi…) en pleine conscience, c'est-à-dire nous concentrer sur l'action sans être perturbé par des pensées parasites et en prenant conscience de toutes les sensations que cela nous procure.

11/ AMOUR

Dire aux personnes que nous aimons qu'on les aime.

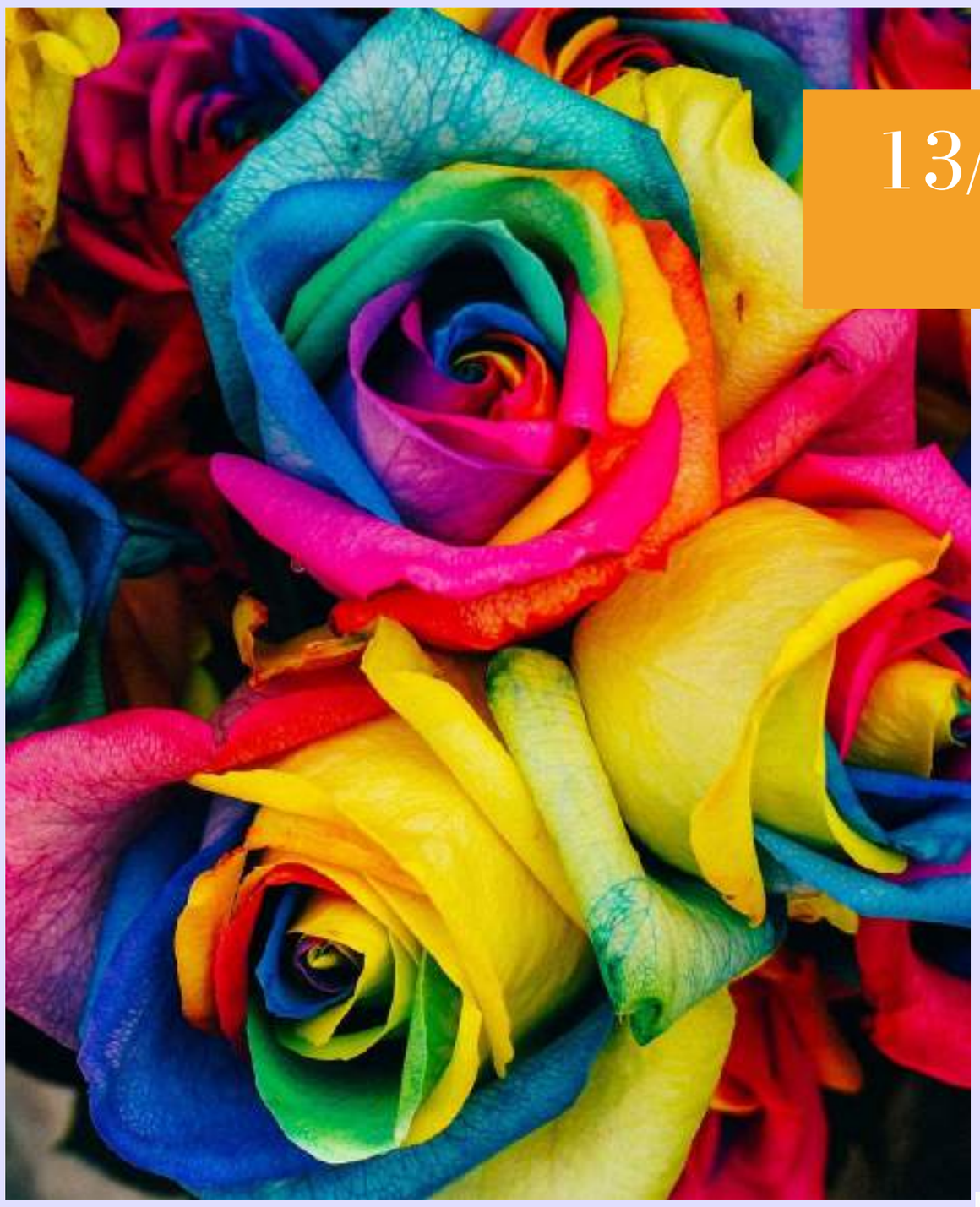




12/ ÉCOUTE TON CORPS

Savoir écouter notre corps physiologiquement c'est-à-dire : Dormir, ou bien faire une sieste lorsque nous en ressentons le besoin, manger si nous avons faim, sortir si nous en avons besoin d'air, parler si nous en avons envie…

PositiveVibe



13/ METS DES COULEURS DANS TA VIE

Vêtements
Fleurs
Décorations
Make-up
Notre nourriture
...

14/ C'EST MAINTENANT

Pratiquer le « on-dit, on fait ! » ne pas remettre ses rêves a plus tard.





15/ UTILISE TON ÉNERGIE À BON ESCIENT

Accepter les situations qui ne peuvent pas changer. Garder notre énergie pour ce qui peut être modifié.

PositiveVibe



16/ EXPRIME TON POINT DE VUE

Exprimer haut et fort nos idées et ne pas renier nos valeurs.

17/ NE PAS AVOIR PEUR DE L'ÉCHEC

Ne pas oublier que parfois reculer permet de mieux avancer. L'échec fait partie du processus. C'est une étape normale. ET dis-toi que seulement ceux qui ne font rien n'échouent pas !



18/ ÉMOTIONS, MES AMIES



Vous êtes les bienvenues.
Acceptons et accueillons nos émotions désagréables pour les digérer et n'en faire qu'un mauvais souvenir.

PositiveVibe

19/ MOMENT CALME AVANT DE DORMIR



Ne plus regarder d'écran au moins 30 minutes avant le coucher et profitons d'un moment calme pour lire un bon livre ou pratiquer quelques minutes de respiration profonde.

20/ MES RÉUSSITES

Avant de nous coucher, nous remémorer et être reconnaissant d'au moins 3 évènements de la journée qui nous ont fait du bien, ou bien, où nous sommes fières de nous. Par exemple : faire du bien autour de nous ou à nous même, faire une séance de sport, faire un gâteau, avoir été de bonne humeur, réussir sa mission au travail...



PositiveVibe

02

Et si la clé de
mon bien-être
c'était moi !





Grand nettoyage dans notre vie



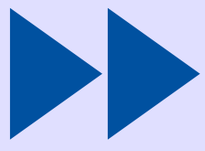
Et si nous choisissions nos fréquentations?

Adieu les relations toxiques, les relations ou nous donnons tout et nous ne recevons rien en retour, les relations ou l'on nous culpabilise ou l'on ne nous considère pas comme une personne, mais comme un objet qui fait se que l'on attend de lui...
Entourons-nous de personne qui nous aime, qui nous font du bien et qui nous considère !



L'importance de nos problèmes

Faire une rétrospection de notre vie, noter les problèmes qui nous impactent au quotidien. Pour voir si l'importance que nous leurs donnons est à leur juste valeur.



Le passé est passé

Suivant...
"L'erreur est humaine", mais la vie nous n'en avons qu'une. Donc nous avançons, nous nous construisons et nous visualisons notre avenir positivement !



Exprimons nos pensées

Des conversations en suspens, des non-dits qui vous rongent, des sous-entendus qui font mal... Stop ! Place à une bonne discussion, aux quatre vérités, et à une atmosphère toute neuve.

"Reprendre les rênes de votre vie est le premier pas vers la vie de vos rêves"

Ralf Dieudonné Jn Mary

PositiveVibe



Bonne nouvelle:
La perfection n'existe pas !

Viens, nous visons les étoiles

Quelle bonne nouvelle de ne pas pouvoir être parfait... C'est tellement soulageant, vous ne trouvez pas ?
Bien sûr que nous voulons nous en approcher, alors vient, on vise les étoiles et comme ça on arrivera sûrement sur la lune !
Nous faisons de notre mieux au quotidien, mais gardons en tête que personne n'est parfait, que nous ne pouvons pas plaire à tout le monde, donc notre objectif est de nous plaire à nous même et de suivre nos convictions.

Nos défauts et complexes d'amour

Tout le monde a des défauts, des complexes, des doutes...
Ils peuvent être physiques, mais aussi au niveau de nos traits de caractère. Le premier pas pour travailler dessus est de l'accepter, de le reconnaître et le changement arriva par la suite.

Profitez de nos atouts

Et si au lieu de nous focaliser sur nos défauts nous mettions en avant nos atouts, nos compétences (physique ou mental). Viens, nous nous concentrons là dessus, nous en jouons et nous laissons totalement de côté nos imperfections !

L'importance de nos échecs

Le mot échec ne doit pas être négatif. C'est une étape dans le processus de la réussite et de l'accomplissement de vos objectifs. Chaque échec nous donne une leçon et nous donne des armes pour pouvoir avancer plus loin.

"La perfection est un idéal, l'imperfection la réalité."

Virginie Carvalho

PositiveVibe



Pas de jugement, juste de la bienveillance

Le changement commence par nous

Nous attirons ce que nous dégageons. Ne remarquez-vous pas que lorsque nous sommes dans une énergie négative il nous arrive que des problèmes ? Et inversement avec de bonnes énergies?
Si dans notre quotidien, nous critiquons les gens, leurs vêtements, leur coupe de cheveux, leur manière de parler, d'être... Nous subirons forcément ce même jugement par la suite qui est douloureux.
Ne jugeons pas l'apparence, le paraître, mais intéressons-nous à l'être humain et soyons bienveillants.

Tous uniques, tous différents

Nous venons de voir que nous ne sommes pas parfaits. Cette règle s'adresse bien sûr à tout le monde. Soyez donc indulgent et tolérant avec votre entourage et les autres. Nous sommes tous uniques, et différents, chacun mérite le respect pour ce qu'il est !

Focus sur nous-même

Pourquoi perdre son temps à juger les autres, alors que nous pourrions travailler sur nous ?
Faisons plutôt l'introspection de nous-mêmes, de notre caractère, de nos manières de penser. Ça nous aidera beaucoup à comprendre le jugement que nous portons sur autrui et pourquoi.

Ouvrons notre esprit

Pour favoriser une conversation, il faut une attitude positive. Nous allons donc essayer de comprendre le point de vue de l'autre, même si nous ne sommes pas d'accord. Faisons un vrai échange, et qui sait, avec un peu de chance, nous apprendrons quelque chose !

"Avant de porter un jugement sur autrui, faisons notre auto-critique."

Jean-marc Rives

PositiveVibe



Prendre du temps pour nous et l'assumer

Si nous ne le faisons pas, qui le fera ?

J'entends déjà les remarques... C'est égoïste de prendre du temps pour soi et de ne pas penser aux autres... Ah oui ? Expliquez-moi comment nous arrivons à donner le meilleur de nous même lorsque nous sommes fatigués, frustrés de ne pas avoir fait notre séance de sport, de ne pas être sortis avec des copines, de ne pas avoir pris le temps de manger un bon repas...
C'est impossible ! Croyez-moi, si nous souhaitons apporter joie et bonheur autour de nous, nous DEVONS nous écouter, nous respecter, répondre à nos besoins et envies, car nous sommes le seul à pouvoir le faire.

Chut... écoutons notre corps

Notre corps nous parle au quotidien, avec des sensations et des émotions. Il faut apprendre à y faire attention. Il nous dirige sur nos envies, nos besoins, notre sommeil, notre alimentation, notre bien-être... Ne pas l'écouter entraîne des problèmes de santé.
De plus, nous sommes humains, nous avons le droit de ne pas aller bien, de le faire savoir et de nous faire chouchouter !

C'est notre moment

"Prendre du temps pour soi" n'est pas juste un conseil, c'est une OBLIGATION !
C'est nous respecter, nous considérer et nous donner de l'importance.
Nous devons trouver un équilibre pour réussir à nous accorder des moments dans notre vie, sans notre moitié(e), ni nos enfants, ni notre chien... Bref, que pour nous et notre bien-être.

Le lâcher-prise

Des fois, il faut prendre de la hauteur, pour mieux avancer plus tard.
Détachons-nous du regard des autres, prenons de la distance sur nos problèmes quotidiens (est-ce vraiment important?), relativisons sur des situations... Faisons-nous confiance, arrêtons de tout contrôler et vivons juste le moment présent pour voir ce qu'il a à nous offrir.

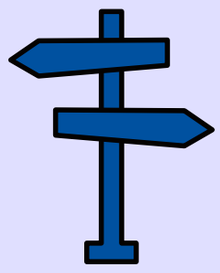
"Arrêtons de courir après le temps et prenons le temps de vivre et d'exister."

Philippe Chavanis

PositiveVibe



Nos valeurs:
Le sens de notre vie



Tout le monde parle de donner du sens à sa vie...

Mais qu'est ce que ça veut dire, et comment réussir ?
Chacun d'entre nous avons des valeurs (des idéaux) personnelles, qui peuvent être l'honneur, la liberté, l'éthique, la bienveillance, la solidarité... Trouvons nos valeurs, celles ou nous nous disons je ne pourrais pas vivre sans, et écrivez-les. (aide p.22)
Elles représentent le plus important pour nous, c'est notre ligne de conduite, notre source de motivation la plus profonde. Si votre vie est en accord avec ses valeurs, alors votre vie aura du sens !



Notre famille et nos amis

Nous ne choisissons pas nos parents, par contre, notre chéri(e), nos amis, oui ! Entourons-nous de personnes qui sont en accord avec nos valeurs, qui nous font du bien, qui nous comprennent et qui nous apportent du positif. Nous sommes uniques, nous devons être acceptés tels quels. Ne pas ressembler juste à un modèle qui plairait à l'autre, car nous serions alors en dépression.



Notre carrière

Nous passons plus de 10 ans de notre vie à travailler. Autant passer ce temps en étant épanouie et en donnant un sens à ce que nous faisons.
Pour cela, il nous suffit de reprendre nos valeurs, et de voir si notre travail les respecte. Si c'est le cas, parfait, sinon nous nous demandons sûrement pourquoi nous nous levons le matin. C'est le moment de changer !



Nos loisirs

Ce qui signifie prendre du temps pour nous !
Nos loisirs, l'apprentissage de nouvelles disciplines sont souvent reliés à nos valeurs, ils vont nous permettre de nous sentir vivants, utiles, et donner un sens à notre existence. Surtout, ayons nos propres loisirs, ne faisons pas que suivre nos connaissances. C'est notre vie, nous avons notre mot à dire sur nos envies et nos besoins.

"Tout est possible à celui qui croit."

Saint Luc

PositiveVibe



NOTRE vie, elle est merveilleuse !

Tout est possible, rêvons ensemble et qui sait...

Sur un malentendu, tout peut arriver...
On nous a toujours dit "arrête de rêver, ça ce n'est pas pour toi, tu n'y arriveras pas", qui sont ces personnes pour nous dire de quoi nous sommes capables ?
Partons du principe que tout est réalisable si nous en avons vraiment envie et si nous nous donnons les moyens d'y arriver. Mettons nos énergies dans cette direction et fonçons ! Croyez-moi, je sais de quoi je parle, et non ce n'est pas de la chance, mais de la volonté de vivre NOTRE vie !

Objectif à long terme

Ce sont nos objectifs les plus importants, des objectifs de vie, ils se réaliseront sur des années, 10 ans, peut être plus.
En gros, quel est notre but dans la vie, qu'est-ce qui nous rend heureux et à quoi voudrions-nous que notre vie ressemble plus tard ?
Projetons-nous dans le futur, visualisons-nous et nous aurons notre réponse.

Objectif à moyen terme

Pour atteindre ces objectifs à long terme, nous allons avoir de grosses étapes à passer. Par exemple, je souhaite avoir une famille, mes objectifs à moyen terme vont être : trouvez un(e) chéri(e), nous installer ensemble, avoir une situation stable, avoir un premier enfant, puis un deuxième.
Ce sont nos grosses étapes pour arriver à nos objectifs de vie.

Objectif à cours terme

Ça peut être des objectifs à la journée, à la semaine, au mois qui vont vous permettre d'atteindre vos objectifs à moyen terme.
Par exemple pour trouver un(e) chéri(e) : sortir, me mettre sur un site de rencontre, m'inscrire dans une association, prendre un cours collectif...
Des actions quotidiennes qui vont nous rapprocher de notre vie de rêve.

"Tout est possible à celui qui croit."

Saint Luc

PositiveVibe

03

Les petits résumés pratiques



Semaine POSITIVE VIBE

Réveil magique

S'étirer avec le sourire !

Mon beau miroir

Je suis un soleil
Je suis belle/beau

Pleine conscience

Se brosser les dents consciemment

Prendre l'air

Savoir dire non

Mettre des couleurs dans sa vie

Sourire

Au moins à 5 personnes dans votre journée !

L'envie du jour

Obligation de réaliser sa plus grosse envie de la journée

Ecouter son corps

Amour

Dites à vos proches que vous les aimez !

Ecouter SA musique

Chanter et danser dessus

Bonne dépense d'énergie

Garder son énergie pour les choses que l'on peut changer

Ecouter un podcast (30min)

Et en même temps, faire une activité physique

On le dit, on le fait

Fiertés de la journée

Le soir, énumérer dans sa tête, au moins 3 choses positives de sa journée

Temps calme

Avant de dormir, lecture ou méditation

Les 6 clés POSITIVE VIBE de mon bien-être

1 GRAND NETTOYAGE DANS MA VIE



- Je choisis mes fréquentations.
- Je relativise sur l'ampleur de mes problèmes au quotidien.
- Le passé est passé, maintenant j'avance.
- J'exprime mes pensées, je dis ce que j'ai sur le coeur



2 BONNE NOUVELLE : LA PERFECTION N'EXISTE PAS

- Je ne me contente pas des miettes, je vise les étoiles.
- J'accepte mes défauts qui font que je suis MOI.
- Je mets en avant mes atouts.
- J'apprends de mes échecs qui sont aussi importants que mes réussites.

3 PAS DE JUGEMENT, JUSTE DE LA BIENVEILLANCE



- Je change moi-même pour que le monde change autour de moi.
- Je suis unique, nous sommes tous différents.
- Focus sur moi et mon épanouissement.
- J'ouvre mon esprit et j'adopte une attitude positive.



4 PRENDRE DU TEMPS POUR MOI ET L'ASSUMER

- Je le fais, car personne ne le fera pour moi.
- J'écoute mon corps, ses demandes, ses envies... CHUT
- Je bloque des créneaux pour moi dans mon planning.
- J'arrête de tout vouloir contrôler, je lâche-prise.

5 MES VALEURS : LE SENS DE MA VIE



- Je réfléchis sur les valeurs qui sont importantes pour moi.
- Je m'entoure de personnes qui sont en accord avec mes idéaux.
- J'ai un travail qui a du sens pour moi.
- Je choisis mes loisirs qui me font sentir vivante.

6 MA VIE, ELLE EST MERVEILLEUSE



- Je sais que tout est possible, alors je fonce.

Pour me guider vers mon chemin, je réfléchis à mes objectifs de vie :

- À long terme
- À moyen terme
- À court terme

TROUVER MES VALEURS ET DONNER DU SENS À MA VIE !

Prends une feuille, un crayon et go !



ÉTAPE 1 : MOI ET MON BONHEUR

Réponds à ces questions :

- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi?
- Qu'est-ce qui me rend heureux ?
- Qu'est-ce qui me plaît à tel point que je ne vois pas le temps passer?

ÉTAPE 2 : UN MOMENT HEUREUX

Remémore-toi un des moments les plus heureux de ta vie,
ou tu étais totalement épanouie.
Étudie ce moment.
Que ressens-tu?
Es-tu impliqué ?
Quelles valeurs respectes-tu pour être aussi épanouie?





ÉTAPE 3 : UN MOMENT HORRIBLE

Souviens-toi d'un moment horrible, où tu ne te sentais pas à ta place et pas épanoui du tout.
Étudie ce moment.
Que ressens-tu ?
Pourquoi ce moment n'est pas en accord avec toi?
Quelles valeurs n'étaient pas respectées ?

ÉTAPE 4 : MES IDOLES

Tout le monde à un ou des idoles. Tu vas pouvoir admirer une personne pour son physique, mais là, je te parle de quelque chose de plus profond... d'une carrière, d'un caractère, d'un acte héroïque à vos yeux...
Pourquoi admires-tu cette personne?
Que représente-t-elle pour toi ?
Quelles sont les valeurs qu'elle dégage ?



JOKER S'IL VOUS PLAÎT !

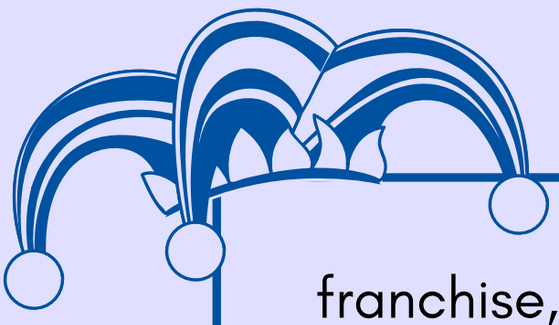
Peut-être que tu n'arrives pas à répondre aux questions de la page précédente, pas de panique !
Juste en dessous, je t'ai mis de nombreuses valeurs.
Choisis celles qui te corresponde, qui te parle, ou tu te dis "oui, ça, c'est moi".
Regroupe-les si elles se ressemblent et choisis le mot qui correspond le plus à la fin. Tu dois en avoir entre 5 et 8 maximum.
Si tu hésites, imagine-toi vivre sans cette valeur et tu seras tout de suite si elle est précieuse pour toi.

Abondance,
acceptation,
accomplissement,
achèvement,
adaptabilité,
affection, agilité,
altruisme, aide,
affirmation,
ambition, amitié,
amour,
appréciation,
apprentissage,
assurance,
attraction, audace,
authenticité,
autodiscipline,
autonomie,
autorité, aventure,
beauté, bien-être,
bienveillance,
bonheur, bravoure,
calme, chaleur,
charme,
changement,
clarté, cohérence,
collaboration,
compassion,

compétence,
compréhension,
concentration,
confiance en soi,
confort, courage,
conscience,
contentement,
contrôle,
conviction,
convivialité,
coopération,
cordialité,
courtoisie,
créativité,
croissance,
culture,
curiosité,
découverte,
défi, désir,
détermination,
devoir,
dévotion,
dignité,
diligence,
discipline,
discrétion,
disponibilité,

discipline,
diversité,
droiture,
dynamisme,
éducation,
efficacité,
égalité,
empathie,
endurance,
encouragement,
engagement,
enthousiasme,
équité,
espérance,
esthétique,
excellence,
exigence,
expertise,
expressivité,
extravagance,
famille,
fermeté,
fiabilité,
fidélité,
flexibilité,
force,
fraîcheur,

SUITE



franchise,
gaieté, générosité,
gratitude,
harmonie,
héroïsme,
honnêteté,
humilité,
humour,
importance,
indépendance,
influence,
ingéniosité,
intelligence,
intimité, intrépidité,
jeunesse,
joie,
justice,
liberté,
lucidité,
maîtrise,
médiation,
nature,
obligation,
ordre social,
ouverture d'esprit,

paix,
partage,
performance,
plaisir,
politesse,
prévenance,
profondeur,
proximité,
raffinement,
réalisation,
réciprocité,
réflexion,
relaxation,
résignation,
respect,
retenue,
responsabilité,
richesse,
rigueur,
sacré,
sagesse,
sang-froid,
santé,
satisfaction,
sensibilité,

sensualité,
sérénité,
sexualité,
silence,
simplicité,
sincérité,
sociabilité,
solidarité, solitude,
spiritualité,
spontanéité,
stimulation,
structure,
succès,
surprise,
sympathie,
tradition,
tranquillité,
transmission, unité,
utilité,
variété,
vérité,
vigilance,
vitalité,
vivacité,
volonté.



BRAVO !

Vous connaissez vos principes de vie. Il ne reste plus qu'à l'appliquer dans votre vie !!!

PositiveVibe

Le programme

Ecrit par Loreleï Le Bihan