



## Conseils pour l'équilibre de la vie !

L'équilibre ne peut pas être permanent, car rien n'est permanent dans la vie. Je ne connais personne qui ait une vie continuellement équilibrée. Cependant, vous savez maintenant ce qui est important pour vous, et lorsque vous vous sentez déséquilibré, vous pouvez facilement regarder et voir ce qui manque et choisir de le remettre en place.

## Quelques stratégies qui peuvent vous aider :

- **Définissez vos priorités** - Déterminez ce que vous voulez que vos priorités soient, et non ce que vous pensez qu'elles devraient être. Demandez-vous : "Si je pouvais me concentrer sur une seule chose dans ma vie, qu'est-ce que ce serait ?"
- Cette réponse est votre première priorité. Sur quoi vous concentrez-vous en deuxième priorité ? La troisième ? Quatrièmement ? Cinquièmement ? Vous avez maintenant identifié vos cinq premières priorités.
- *Éteignez-le* - Déconnectez-vous le fin de semaine. J'ai déjà entendu les excuses, mais essayez, au moins pour un jour ou pour quelques heures par nuit. En bonus, passez ce temps supplémentaire à interagir avec votre famille et vos amis !
- *Coupez, coupez, coupez* - Il est évident que si votre vie déborde, vous n'arrivez jamais à l'équilibrer et à la gérer. C'est tout simplement impossible. Dites non à tout ce qui n'est pas essentiel ou qui n'apporte rien de valable à votre vie. Soyez impitoyable !
- *Prêtez attention à votre santé* - Nous ne cessons d'y penser, mais nous ne nous en préoccupons généralement que du bout des lèvres. Nous savons ce que nous devons faire, mais ce n'est pas une priorité tant que nous n'avons pas de problème de santé. Or, notre santé affecte réellement la qualité de notre vie et de notre travail. Nous sommes bien plus productifs et plus heureux lorsque nous dormons suffisamment, que nous mangeons un peu mieux et que nous sommes en bonne forme physique.



- *Minimisez les toxines* - je ne parle pas des produits chimiques (bien que cela puisse aussi être le cas). Minimisez les influences négatives autour de vous. Évitez les personnes toxiques (râleurs, pleurnichards, mauvaises attitudes). Si vous ne pouvez pas les éviter complètement, minimisez au moins leur contact et mettez-les à l'écart autant que possible. Entourez-vous de personnes positives, qui vous soutiennent et qui peuvent vous aider chaque fois que c'est possible.
- *Passez du temps seul* - Prendre du temps pour soi est probablement la chose la plus difficile à faire pour la personne typique surmenée et débordée, mais c'est crucial pour réduire le stress, augmenter le bonheur et encourager la créativité. Vous pouvez essayer de méditer, d'écrire, de dessiner, de faire un peu de yoga ou simplement de rester assis tranquillement pendant quelques minutes chaque jour et de ne rien faire du tout.
- *Les relations comptent* - Réservez du temps égal avec votre famille et vos amis. Ne vous contentez pas de vous asseoir devant la télévision, créez des liens et prêtez attention à ceux qui vous sont chers : faites la causette avec votre moitié, prenez un café avec un ami ou jouez à un jeu avec un enfant. Apprenez à connaître les gens qui vous entourent.
- *Prenez soin de vous* - Faites-vous faire une cure de beauté ou un soin du visage, ou mieux encore, programmez un massage. Il n'est pas nécessaire que ce soit coûteux ; un verre de vin, votre café préféré, une bougie délicieusement parfumée ou de belles fleurs feront un effet considérable.
- *Explorez le monde* - Marchez et prêtez attention à ce qui se passe autour de vous. Prenez un nouvel itinéraire, visitez une nouvelle ville ou évitez d'être un touriste de votre âge. Assistez à un spectacle local, jouez les photographes amateurs ou allez au parc regarder les enfants jouer. Ils savent vraiment comment profiter de la vie.
- *Développez vos connaissances* - prenez des cours, apprenez à peindre ou à apprendre quelque chose de nouveau que vous avez toujours voulu apprendre, lisez un livre qui vous intéresse ou écoutez de la musique entraînante.
- *N'oubliez pas de vous amuser* - Riez, plaisantez, jouez, trouvez votre sens de l'humour, abonnez-vous à une blague quotidienne ou procurez-vous un calendrier détachable. Rien ne fait se sentir mieux aussi vite qu'un bon vieux fou rire.