

Total Confiance : Jour 10 – Devenez énergique

Votre énergie est liée à votre confiance. Et nous avons besoin que vous soyez énergique. Vous devez apporter de l'énergie dans vos interactions sociales, dans vos actions et quand vous prenez la parole. Devenez énergique.

- ⇒ Relâcher tous vos muscles consciemment
 - On se contracte inconsciemment
 - Nous devons nous reposer, nous relâcher CONSCIEMMENT
 - Relâchez vos muscles maintenant, doucement, en partant du haut de votre crane jusqu'à la pointe de vos pieds.

- ⇒ Eliminer les interruptions
 - Les interruptions volent votre temps et votre énergie
 - Elles vous empêchent de créer et d'avoir des résultats
 - Elles vous empêchent d'avoir des relations authentiques et profondes

- ⇒ Travailler en bloc de temps
 - Afin d'avoir une Totale Confiance, vous devez avancer dans vos projets.
 - La meilleure façon : travailler en bloc de temps sans interruption afin d'être productif et abattre le maximum de travail

- ⇒ Manger des aliments à index glycémique bas
 - Alimentation joue un rôle important sur votre niveau d'énergie
 - Eliminer le coup de barre d'après midi en privilégiant les aliments à Index Glycémique (IG) bas
 - Légumes verts crus
 - Très efficace contre la chute d'énergie
 - Stabilise votre énergie

- ⇒ Augmenter son rythme cardiaque 20 min / jour
 - Activer votre système cardio-vasculaire chaque jour
 - Relâche des hormones de bien-être (endorphines)

- ⇒ Passer du temps avec ses amis
 - Les conversations avec vos amis vous donnent de l'énergie
 - Cela vous donne un équilibre

- ⇒ Faire des pauses (toutes les 90 min)
 - Faites des pauses pour gérer votre énergie

- ⇒ Faire la chose la plus importante en premier
 - Vous donne de l'énergie pour le reste de la journée
 - Elimine les pensées et le stress de cette tâche

- ⇒ Eliminer vos aspirateurs émotionnels d'énergie (mettre fin aux conflits)
 - Eliminer les pensées destructrices

- ⇒ Nettoyer/ranger votre environnement.
- Limitless (film) : pilule qui lui donne confiance en lui, la première chose qu'il fait est de ranger son appartement
 - Très énergisant
 - Vous motive
 - Thérapie simple et efficace

Exercices

Exercice #1

Augmenter votre énergie :

Afin d'augmenter mon énergie, je devrais :

Quelle serait la plus petite action concrète réalisable aujourd'hui qui me permettrait d'augmenter mon niveau d'énergie ?

Exercice #2

Action du jour : Organiser votre environnement afin d'augmenter votre niveau d'énergie

Prenez 10 à 30 minutes pour faire cette action consciemment, avec précision et intention. C'est l'action qui aura le plus d'impact positif pour augmenter votre confiance. Rappelez-vous que c'est l'action que vous ferez aujourd'hui, qui aura le plus d'impact et c'est important que vous mettiez toute votre concentration et attention sur cette action et que vous fassiez cette action consciemment avec précision.

Imaginez-vous d'abord, réaliser cette action. Répétez-la mentalement.

Essayez de voir à quel moment de la journée vous allez effectuer cette action, comment vous allez vous sentir après avoir terminé. Imaginez tout ça maintenant.

Ensuite, prenez 10 minutes minimum aujourd'hui, consciemment pour réaliser cette action. La clé est de faire ça consciemment avec précision et intention.

→ Indiquez à quel moment de la journée, vous allez organiser votre environnement afin de suivre ce programme. Exemple : ce soir à 18H15, juste avant ma douche...

Je vais réaliser l'action qui me permettra d'avoir une totale confiance :

Exercice #3

Avant de vous coucher et en vous levant le matin

Complétez cette phrase de 3 manières différentes – plus si vous pouvez.

« Si j'augmentais mon niveau d'énergie de 5%... »