

5 CHOSES QUE FONT LES VACANCES

Nous le savons, les vacances nous font du bien. Mais comment ? Être attentif à ces bénéfices nous aide à profiter de nos vacances. Le but, c'est de revenir en forme.

Vous rappelez-vous votre dernière journée d'école lorsque vous étiez petit/e ? Ou vous avez assisté à ce rituel, avec vos enfants ou peut-être même vos petits-enfants ou des enfants dont vous êtes proches. La sensation d'euphorie qui vient lorsqu'on quitte un cadre qui a organisé notre vie pour entrer dans un mode de vie plus libre. C'est exactement le premier bénéfice des vacances. Ce moment charnière qui nous fait apprécier la vie autrement.

Si vous êtes inquiets, vous penserez sans doute à votre travail les premiers jours. Sinon, aussitôt la porte refermée, vous plongerez dans vos vacances comme un poisson dans l'eau. Ce qui est sûr c'est que votre esprit sera occupé à autre chose. C'est le second bénéfice. Penser à autre chose.

Comment voulez-vous profiter de vos vacances ?

Allez-vous bouger ou faire le lézard ? Lire un bon roman ou escalader un mont ? Aller en nature ou découvrir des villes ? Qu'est-ce qui vous fera le plus de bien ? Prenez soin de vous et autorisez-vous à faire des activités que vous aimez, quand vous le voudrez. Il y a les besoins des enfants pour les jeunes familles, mais n'oubliez pas les vôtres. C'est le troisième bénéfice. Choisir de prendre soin de soi.

Que devez-vous laisser aller pour entrer dans l'esprit de vos vacances ?

Les vacances donnent l'occasion de rencontrer des amis, de la famille. Ce temps nous permet d'être présent d'une façon différente à nos proches. Temps à la plage, autour d'un feu, à la table, en excursion ou autre, être en relation sans obligation de rendement ou de tâches nous aide à faire le plein. Ou en voyage, loin des nôtres nous fait apprécier leur présence davantage au retour. C'est le quatrième bénéfice que nous apporte ce temps. Faire le plein de nos relations.

Quand tout arrête pour un temps, l'occasion est belle aussi de se déposer. Faire silence en lisant ou en marchant. Observer, contempler la nature. Être seul/e parfois. Être en contact avec soi. C'est le cinquième bénéfice des vacances, pour moi. Faire le vide.

Prenez le temps de faire le point avant de partir, pour savoir où vous en êtes dans votre travail. Je vous invite à faire le ménage et laisser votre espace de travail en ordre avant

de partir. Prenez quelques notes pour le retour, pour vous rafraîchir la mémoire en revenant. Et partez l'esprit en paix.

Cette semaine, je vous invite à apprécier votre temps de vacances.

Bon entraînement.

Je pars moi aussi en vacances pour les prochaines semaines !

Vous recevrez quelque chose de différent dans votre boîte de courriel. Comme les vacances, ce sera pour vous changer les idées !

Bonnes vacances !

Vous avez apprécié ce Mot ? Laissez-moi vos commentaires ! Ce serait apprécié ! Comme je pense à vous, je saurai que vous pensez à moi !