



## *La VRAIE formule pour atteindre équilibre, productivité et prospérité*

par Pat Heydlauff

Stress. Insomnie. Encore plus de responsabilités au boulot. Des petites tâches à priori anodines qui s'additionnent constamment. Adieu temps libre! Si vous vous reconnaissez, sachez que vous pouvez freiner l'hémorragie. La route du succès est pavée d'équilibre entre votre vie privée et celle de votre organisation. Pour y arriver, il suffit d'injecter son énergie positive dans les zones qui ont besoin d'être améliorées. Primo, détectez le problème puis créez la solution. Parfois, on peut régler la situation simplement en s'éloignant du clavier ou du téléphone et en prenant de grandes respirations. Même une pause méditation ou une simple balade peut aider. Mais si vous échouez, essayez la VRAIE formule pour découvrir ce qui se passe réellement à l'arrière-scène. Examinez votre vie sous ces angles pour détecter ce qui peut causer votre baisse d'énergie, désengagement et découragement. La VRAIE formule vous aidera à repérer les aspects qui ont besoin d'être stimulés et restaurés.

### Vérifiez régulièrement votre état de santé

Est-ce que votre organisme siphonne un réservoir à demi vide? Le corps physique a besoin d'être alimenté et exercé quotidiennement. Évaluez la façon avec laquelle vous traitez le vôtre pour voir s'il lui manque quelque chose. Mangez-vous trop de malbouffe? Peut-être faudrait-il prendre des suppléments vitaminiques? Faites-vous de l'exercice chaque jour soit en marchant ou en allant au gym? À quand remonte votre dernier bilan de santé? Si vous négligez de prendre soin de vous, remédiez-y car cela pourrait être la cause du déclin.

### Réviser vos activités mentales

Êtes-vous figé sur l'hémisphère droit ou gauche du cerveau? La diversité et l'activité intellectuelle sont essentielles à l'équilibre d'un mode de vie. Est-ce que vos efforts sont entièrement centrés sur le côté gauche du cerveau? Travaillez-vous toute la journée avec des chiffres, rapports, ordinateurs et technicité? Cherchez l'équilibre en accomplissant des actes qui sollicitent aussi le côté droit du cerveau à savoir écrire, peindre, coudre, sculpter ou danser, pour n'en nommer que quelques uns. Si vos fonctions relèvent essentiellement du côté droit, alors optez pour des activités mentales plus rationnelles (*Sudoku*, mots croisés, casse-tête linguistiques) et même certains sports tels le tennis et le golf. ►

## Amusez-vous !

L'importance d'avoir des activités sociales est essentielle à son bien-être. Nous avons tous besoin d'interagir dans divers volets sans quoi l'équilibre en souffre. Ajoutez à l'agenda des sorties, particulièrement avec des personnes enjouées qui raviveront votre perception de la vie et productivité. D'autre part, si vous êtes trop fêtard, il faut inversement limiter vos joyeux ébats. Si trop d'activités oppressantes ternissent vos loisirs, limitez-vous à celles qui remontent le moral.

## Idéalisez le présent

Envoyez aux oubliettes pensées négatives et malheurs passés car ils ne font que drainer vos émotions, distraire et mener au découragement. On ne peut bâtir que sur des fondations solides. Ornez votre bureau d'une photo évocatrice d'heureux souvenirs : graduation, remise de prix, voyage. Consacrez une heure par jour à la lecture d'articles inspirants ou motivateurs. Replongez-vous dans des livres de proverbes célèbres ou classiques tels « *Le pouvoir de la pensée positive* » ou « *En quête de l'excellence* ».

## Exaltez l'esprit

L'âme et le cœur ont aussi besoin d'être cajolés. Avant d'aller au lit, prenez 15 minutes pour les apaiser; tamisez l'éclairage, allumez une chandelle et placez-la dans la partie est de la chambre de façon à ce qu'elle reflète de nouveaux départs. À l'aube, méditez pendant 15 minutes sur des messages inspirants. Cet exercice aiguïsera votre esprit. Profitez de ces moments de détente pour vous imaginer en train de mettre en pratique avec succès les cinq phases de la VRAIE formule.

Mener une vie dépourvue de stress 90% du temps est seulement possible si elle est pondérée aux niveaux physique, mental, social, émotif et spirituel. Dès qu'on perd le contrôle, tout se met à boiter et les désagréments s'accumulent. Une vie bien dosée permet de les éliminer sans perte de temps. Les événements prennent alors une tournure beaucoup moins stressante. ■

Pat Heydlauff préside *Energy Design*, une firme qui applique les principes *Feng Shui* pour améliorer le rendement des entreprises. Consultante et conférencière de renom, Pat aide les compagnies, petites et grandes, à éliminer stress et encombrement tout en améliorant leur créativité, capital humain et rendement. Intitulé « *Feng Shui : So Easy a Child Can Do It* », son prochain livre traite des menus changements qui nous permettent d'augmenter considérablement nos succès personnel et professionnel.

Informations : [www.Energy-by-Design.com](http://www.Energy-by-Design.com) ou 561) 799-3443

