



Un temps pour nous

HELLO !

MES ESSENTIELS DU
MOIS DE JUIN SONT
ARRIVÉS !

JE VOUS LAISSE LES
DÉCOUVRIR !



Bonjour et bienvenue !

Chaque mois, je vous partage mes essentiels, mes envies, mes objectifs, mes inspirations.. On appelle ça comme on veut ; c'est ce que j'ai envie de partager. Alors pour ce mois-ci:

- Je suis attentive à mon environnement et à son impact sur moi
- La citation du mois
- Je donne / je reçois
- Je découvre et je m'enrichie
- Je passe à l'action!



JE SUIS ATTENTIVE À MON ENVIRONNEMENT ET À SON IMPACT SUR MOI

Ce mois ci, j'ai envie de te parler des personnes qui t'entourent et de l'impact qu'elles ont sur toi.

Bien souvent, on maintient des liens avec certaines personnes de notre famille, certains amis alors que leur impact est négatif.

Pour moi, il y a deux types d'impacts négatifs : il y a ces personnes qui te font concrètement du mal comme des remarques blessantes même dites avec un sourire ou sur le ton de l'humour.

Ou ce sont aussi ces personnes à qui tu ne peux pas faire confiance, elles sont indisponibles quand tu as besoin d'elles, elles te laissent tomber dès que cela n'est pas à leur avantage.

Et le deuxième impact ce sont ces personnes qui ne te font pas du mal mais qui ne te tire pas vers le haut. Elles te découragent quand tu as des projets ou des envies, elles pensent que tu ne seras pas capable, que ce sera trop dur pour toi. Sous un air de bienveillance, elles te freinent. Je t'invite à te demander pourquoi tu maintiens des liens avec ces personnes là ? Quels besoins elles viennent combler ? (appartenance à un groupe, unité familiale...)

Dis moi si toi aussi, tu as dans ton entourage des personnes qui ont un impact négatif sur toi ?



LA CITATION DU MOIS QUI M'INSPIRE:

Je saisie ma chance et je travaille à la créer.

J'adore cette idée et je me la note au quotidien depuis quelques semaines.

Souvent on est dans la comparaison, on a l'impression que pour les autres c'est plus facile, les cartes que la vie leur a distribuées étaient meilleurs que les nôtres. Et on se dit que si on y arrive pas, c'est parce que nous, on a eu moins de chance.

Cette citation me rappelle que bien évidemment dans la vie il y a un facteur chance, au niveau professionnel, sentimental, familial. Il y a des choses sur lesquels je n'ai pas la maîtrise, je ne décide pas.

Mais cette citation me rappelle aussi que ma posture ouverte, prête à recevoir ce que la vie viendra me donner, permet de créer des conditions favorables. Et lorsque ma chance arrivera, lorsque des opportunités arriveront, je serais prête.

Cette citation me dit aussi que certes je ne maîtrise pas tout, mais je suis responsable de ce que je maîtrise. En ce moment, je me dis souvent, "*C'est bon, j'ai fais ma part, le reste n'est plus entre mes mains*". Il y a cette idée que j'ai mis en place des choses, j'ai fais ma part. Je ne maîtrise pas tout, mais je me donne à fond dans ce que je maîtrise.

Et toi? Que fais-tu pour créer ta chance? Es-tu en posture d'attente, ou as-tu fais ta part aussi?



JE DONNE / JE REÇOIS

C'était quand votre dernière expérience de couple ?

Ce que j'appelle une expérience de couple c'est le fait de créer un moment dédié à votre couple et qui fait appel à un, voir plusieurs de vos sens.

Vivre des expériences de couple permet de connecter avec son partenaire, et en faisant appel à vos sens, cela rendra le moment plus fort en intensité.

Vous pouvez vivre des expériences exceptionnelles mais vous pouvez aussi en créer chez vous !

Je vous partage quelques expériences vécues par certaines d'entre vous pendant le confinement pour vous inspirer:

-  Une soirée dansante à la maison
-  Un spa à la maison
-  Une soirée cinéma à la maison
-  Un pique-nique dans le jardin

Envie de vous remercier.

Aujourd'hui j'aimerais écrire quelques lignes pour Célia. C'est une abonnée sur mon compte Instagram.

Elle poste trois petits coeurs à chacune de mes publications. Je voulais prendre le temps de lui dire merci.

Je remercie bien évidemment tous ceux qui likent mes publications. Mais je reconnais que je suis touchée par celles et ceux qui vont un peu plus loin, qui partage un commentaire ou des coeurs comme Célia.

C'est une façon de me soutenir, de me dire que vous avez aimé, de m'encourager. Un grand merci donc aux fidèles qui me suivent, likent, commentent et m'envoient des messages privés. Merci !

JE DÉCOUVRE ET JE M'ENRICHIE

Je voulais partager le livre *Les saisons du mariage* de Gary Chapman.

Ne vous arrêtez pas au titre qui parle de mariage, le contenu concerne tous les couple, mariés ou non. Pour être honnête, je l'ai lu il y a déjà quelques années, mais j'ai adoré l'idée principale qui est le parallèle entre les quatre saisons (été, automne, hiver, printemps) et les phases du couple.

Chaque couple est différent, mais on observe des similitudes.

Chaque couple va connaître différentes phases lors de son évolution. C'est important à mon sens de les connaître pour mieux comprendre son couple et ne pas seulement "subir" des phases plus difficile que d'autres.

Envie de savoir si pour votre couple c'est plutôt l'été ou l'hiver ?

Si vous n'êtes pas branché lecture, j'ai fais une vidéo autour de ce livre et des phases du couple, le lien est juste en dessous :



Clique ici



JE PASSE À L'ACTION

Mini challenge écriture du mois

Tu te souviens le petit carnet que tu as acheté le mois dernier ? J'espère que tu l'as bien crayonné de tes pensées, tes envies, tes projets..

Aujourd'hui on est en juin, soit la moitié de l'année.

Je t'invite à faire un bilan.

Moi en début d'année 2020, je n'ai pas pris de "nouvelles résolutions", j'ai pris des décisions. **2020, 20 décisions.**

En ce mois de juin qui marque le milieu de l'année je vais faire le point pour savoir où j'en suis. Si vous n'aviez pas pris de décision en début d'année, rien ne vous empêche de le faire aujourd'hui.

Je vous partage une de mes décisions pour 2020 et son bilan:

En 2020 j'OSE : Faire, avancer, continuer, même si je ressens de la gêne, de la honte, de la peur ou de l'inconfort.

Bilan: Depuis le début de l'année, j'ai créé mon entreprise, je fais des vidéos sur internet et j'ai même fait un live! Dans ma vie perso, j'ai contacté des personnes éloignées, j'ai parlé de mes doutes, de mes peurs à mes proches. J'ai affirmé mes envies et mes ambitions. C'était à chaque fois une sortie de zone de confort, mais en 2020, j'OSE.

Et toi? Quelle décision pour 2020 ?

Je vous retrouve
le mois prochain !

Lucie

