

Les confettis inattendus

Trouvez des façons de célébrer et utilisez des confettis « moments inattendus » d'une manière qui vous donne de l'énergie sans être axée uniquement sur la productivité.

Entraîneur NB vous invite à publier une vidéo où vous indiquez comment vous utilisez ces confettis.

Envoyez à Entraîneur NB une photo de votre liste de confettis « moments inattendus » (c'est-à-dire la liste des activités que vous aimeriez peut-être essayer lorsque vous aurez de petits moments inattendus).

La vie nous offre parfois de ces « moments inattendus » : de petits moments libres dans notre journée (une réunion se termine quelques minutes plus tôt, vous n'avez que des feux verts en route pour une séance d'entraînement, un exercice prend moins de temps que prévu, les tâches ménagères se font plus rapidement que prévu, etc.). Lorsque vous recevez l'un de ces confettis « moments inattendus », le célébrez-vous ou passez-vous immédiatement au « mode productif »?

Ces petits moments ne sont souvent pas assez longs pour vous permettre d'entreprendre une tâche, sans compter que commencer quelque chose sans pouvoir le terminer peut également être une source de stress, de frustration ou d'émotion négative. Alors, au lieu de simplement cocher la case suivante, pourquoi ne pas réfléchir à des façons dont vous pourriez utiliser ce court moment d'une manière qui vous donnera de l'énergie.

Parce que les confettis « moments inattendus » sont généralement plutôt courts et qu'ils surviennent subitement, il peut être bon de réfléchir à l'avance à des façons amusantes et concrètes d'en profiter (pour vous éviter de les brûler à faire défiler les médias sociaux ou à retomber dans vos habitudes habituelles). À cette fin, pensez à trouver deux ou trois réponses (activités) à chacune des questions suivantes :

- Quelles sont les façons conscientes, intentionnelles et utiles dont j'aime utiliser mon temps?
- Si j'avais plein de temps devant moi, qu'est-ce que je choiserais d'en faire?
- Quels sont les moyens rapides de refaire le plein et de faire le point avec ma famille ou mes amis?
- Quelles activités est-ce que j'aime faire « par pur plaisir »?
- Quelles sont les activités que j'aime faire, mais que je n'ai pas faites depuis longtemps?
- Quels types d'activités est-ce que je fais quand j'ai besoin de refaire le plein?
- Qu'est-ce que je faisais la dernière fois que je me suis senti vraiment détendu?
- Quand mon esprit vagabonde, quelles sont les idées qui me passent par l'esprit?
- Quels types d'activités me permettent de faire une pause, de ralentir et de me recentrer?
- Comment décrirais-je mon « moment personnel » idéal?

Une fois que vous avez terminé votre brassage d'idées, gardez votre liste à un endroit où vous pourrez y accéder facilement, pour que vous puissiez la consulter lorsque des confettis « moments inattendus » se présentent.

N'oubliez pas non plus que vous pouvez utiliser l'imagerie, la méditation et d'autres techniques mentales pour « vous retrouver dans votre paradis » plutôt que d'y aller pour de vrai.