

LES 3 KIFS PAR JOUR*

ENTRAÎNEMENT n°2

SEMAINE 1

Quand ?

Chaque soir en fin de journée, idéalement au moment de me coucher. Durant les 5 jours qui viennent... au moins. Il n'y a pas de contre-indication à continuer tant que ça ne devient pas une corvée !

Quoi ?

Je me remémore 3 choses qui m'ont fait du bien aujourd'hui, 3 choses pour lesquelles j'ai envie de dire

« Merci à la vie ».

Je me rappelle pour chaque chose comment je me suis senti(e) à ce moment là.

Encore mieux, j'écris les 3 choses dans un petit carnet !

Petite précision

Bien sûr vous n'aurez pas tous les jours des grandes choses à écrire comme « mon boss m'a proposé une Porsche de fonction » ou « j'ai gagné 5 millions d'euros au loto ». Mais si vous cherchez bien, même dans une journée plutôt terne, vous trouverez des petites choses qui vous ont fait du bien. Par exemple « ce matin, la standardiste m'a décroché un joli sourire ». Et puis il y aura quand même des jours « sans », ça n'est pas grave.

.....
(*) Appellation trouvée par Florence Servan Schreiber, auteure d'un ouvrage du même nom.



BON A SAVOIR

En vous plongeant dans un ressenti de gratitude au coucher, vous vous donnez toutes les chances de passer une bonne nuit, et de bien démarrer votre journée du lendemain.



PROGRAMME
J'ADOpte LA
DREAM TEAM ATTITUDE
EN 10 SEMAINES

