

Un temps des Fêtes léger comme la première neige !

À l'approche des Fêtes les émotions s'intensifient pour la plupart d'entre nous, et parfois ce temps dit « de réjouissances », loin de signifier du bonheur, éveille plutôt stress, anxiété, peur de ne pas y arriver et épuisement !

Comment cette période s'annonce-t-elle pour vous ? Vous ne savez pas par où commencer ? Laissez-vous guider par ces quelques pistes d'exploration.



En suivant la devise du *Less is more*, je vous invite à faire place à la magie, au plaisir, à la joie et à la légèreté !

- ❖ Dans votre liste de tâches à faire regardez **comment transformer une corvée en activité agréable**. Que pensez-vous de convertir la préparation d'un repas festif en activité partagée avec vos enfants et vos invités ? Chacun pourra trouver sa place, y mettre du sien et se sentir valorisé. Le souvenir de cette expérience de co-création vous nourrira bien au-delà de la période des Fêtes.
- ❖ Dans la même ligne d'idées je vous invite à **remplacer une activité « obligée » par une activité qui vous tient vraiment à cœur**. Agir selon vos priorités et valeurs est un élément puissant pour augmenter votre indicateur de joie. Par exemple vous pouvez choisir de visiter un parent dans le centre d'accueil, plutôt que de participer à un énième party des fêtes. Ou encore servir la soupe aux démunis pour un organisme communautaire, action qui fera vivre un moment important à vos enfants.
- ❖ Pour créer des moments enrichissants faites **place à l'émerveillement** ! Un de mes plus beaux souvenirs avait lieu lors d'un voyage en Suisse, à la mi-décembre. Je n'avais aucune attente et prévoyais rencontrer la grisaille habituelle de début d'hiver. Quelle ne fût pas ma surprise d'y rencontrer la magie de Noël dans sa plus belle expression ! Tout pour faire jubiler mon cœur d'enfant y était : des décorations enchanteresses, des odeurs, des goûts – ah les biscuits, ah les marrons chauds ! -, des lumières magnifiques... Irrésistible ! Pour vous émerveiller prévoyez des activités simples qui vous font sourire rien qu'à y penser ! Glisser, patiner, faire un ange dans la neige....

- ❖ Donner et recevoir font partie de cette période. Pourquoi ne pas **donner différemment**, en accordant de la valeur aux humains plutôt qu'au matériel ? Vous pouvez par exemple offrir à vous-même un moment de répit, en passant une soirée toute seule à lire. Ou encore organiser un partage de pensées inspirantes. J'ai déjà participé à un Noël où chacun avait un moment d'écoute de tous, pour dire où il était rendu dans sa vie. Un moment privilégié pour moi qui arrivais dans cette famille !
- ❖ Profitez du tournant de l'année et **témoignez de la gratitude** envers vos collègues, vos employés, vos clients, vos amis, les membres de votre famille. Allez au-delà du cadeau convenu, et de la carte imprimée et signée d'avance. Je fais allusion ici à la reconnaissance de chaque personne qui vous entoure et vous aide à réussir, qui vous témoigne de l'amour et de l'amitié, ou qui vous supporte dans vos aspirations durant toute l'année. Des mots venant du cœur, une poignée de main, un « hug », un regard franc dans les yeux...

Et maintenant ? Goûtez à votre cœur qui chante pour des jours et semaines !



Le cadeau idéal, local, durable, responsable....

Vous connaissez des gens qui ont besoin de bouger et de se détendre en même temps ? Et régler ce faisant un ou deux problèmes de votre vie professionnelle ou personnelle ? Peut-être vous-même ? **Ne cherchez plus, j'ai le cadeau idéal pour vous.** Procurez-vous notre CD d'auto-coaching « Créez vos solutions, tout simplement » en cliquant sur le lien suivant : <http://www.alifera-coaching.com/fr/outils.php#achats> . À partir d'une situation problématique du quotidien la personne est accompagné vers une solution satisfaisante.

En période de négociation intense l'écoute de ce CD m'a permise de me retrouver moi-même. *I. Moudi.*

EN BONUS : Chaque CD vendu donne accès à un **appel téléphonique de 30 minutes** pour aider la personne à mieux vivre cette période de l'année, et à bien s'aligner pour 2011, et ce, sans autre engagement de son côté. Pensez aux gens autour de vous ! Vous comprenez bien que c'est ma façon à moi de faire chanter mon cœur !

Assurez-vous de passer votre commande à temps, car après le 15 décembre nous ne pouvons garantir une livraison à temps pour le 24 décembre.

Allez, du bon temps !

Heidi

Heidi Spühler

Coach certifiée et formatrice agréée

www.alifera-coaching.com

heidi@alifera-coaching.com

Tél. **514 242-4913**