

CHRISTEL PETITCOLLIN

**PETITE CAHIER
D'EXERCICES**

POUR

**MIEUX S'ORGANISER
ET VIVRE SANS STRESS**

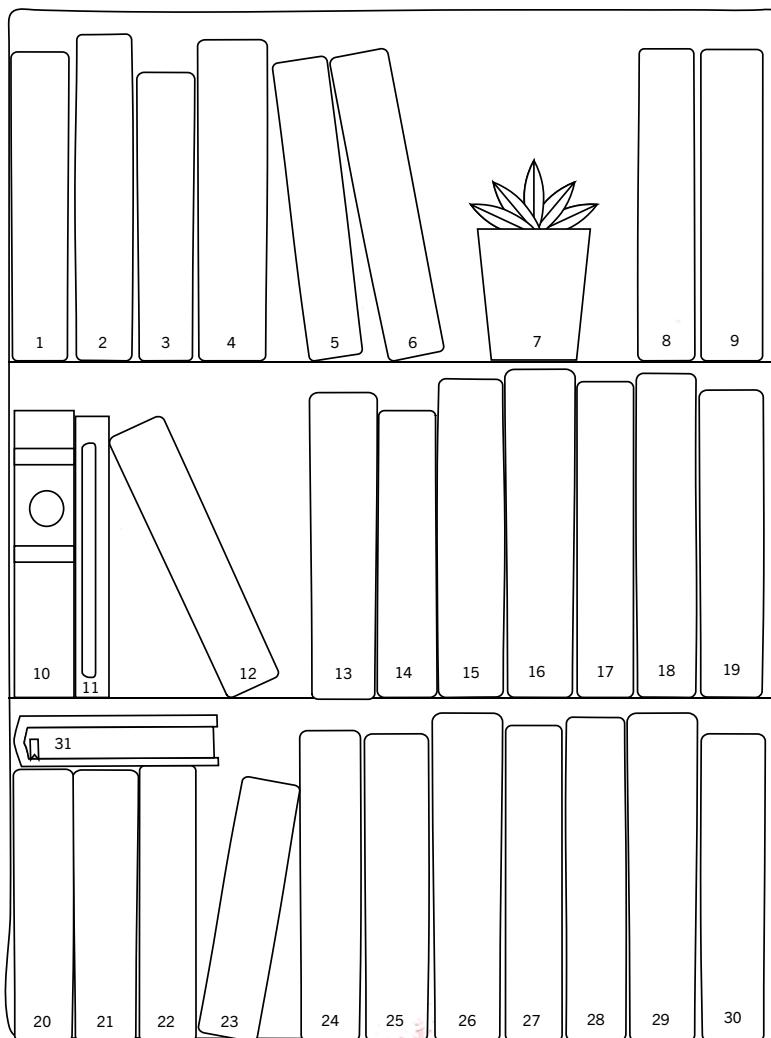
JouVence

**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....
.....

MON Mood TRACKER

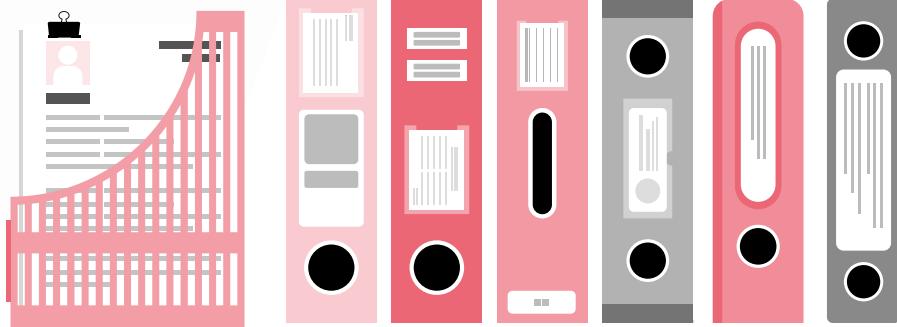
Pendant un mois, coloriez les livres tous les jours selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.



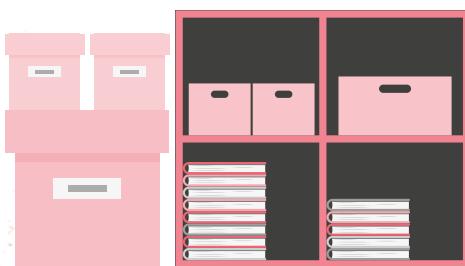
- ☺ Jaune
- ☻ Rose
- ☹ Vert
- ☹ Gris

AVANT-PROPOS

Tout le monde rêve d'avoir une organisation high-tech efficace et indéréglable. La vie serait tellement agréable si tout se déroulait sans heurts, d'une manière fluide et régulière. On imagine chaque chose à sa place, chaque papier trié, classé, rangé aussitôt arrivé.



Une maison propre et ordonnée, des piles de linge bien alignées, des chambres d'enfant bien rangées. Parfois, nous avons un sursaut : on trie, on jette, on range



et on nettoie. On se jure qu'à partir de demain, on aura une autodiscipline de fer dans tous les domaines: santé et nutrition, ménage, jogging, paperasses, devoirs des enfants, rendez-vous médicaux et même dans nos loisirs ! Lecture et culture, sorties, invitations d'amis...

Tout sera mis à sa juste place dans notre quotidien ! Seulement voilà, pour la plupart d'entre nous, nos tentatives de rangement, d'organisation et de discipline ne durent pas. Cela mine notre estime de nous, génère du découragement et aggrave la situation. On stresse, on s'éparpille et on culpabilise.

Avant-propos

« Le stress de la vie moderne » est une expression très employée aujourd’hui qui est censée désigner la cause de tous nos maux. Tout le monde parle d’une vie « stressante », comme si c’était une fatalité, comme si les choses ne pouvaient pas s’arranger.

D’ailleurs, beaucoup de gens venant consulter à cause du stress attendent plus des pistes pour pouvoir endurer sans broncher leur dose de stress actuelle (techniques de respiration, de relaxation, ou pis encore, la prise de médicaments), plutôt que suivre des pistes pour y échapper !

Autrefois, on avait des « coups de bourre » au travail. Aujourd’hui, rentabilité et logique des flux tendus obligent, on est en coup de bourre permanent. Autrefois, il était plus rare que les femmes travaillent à l’extérieur et elles n’avaient donc pas à endosser une double journée.

Pour autant, vivre une vie sereine et faire les choses calmement, posément, en temps et en heure est un objectif tout à fait réalisable et c’est ce que je vous propose d’apprendre maintenant.

Le but de ce Petit Cahier d’exercices est de vous **apprendre à gérer le stress et à mettre en place une organisation personnelle haut de gamme, pour que vous puissiez assurer vos tâches quotidiennes en toute sérénité** et en ne vous laissant plus jamais déborder !



LEÇON 1

LE STRESS
EST-IL
UNE FATALITÉ ?

Non, le stress n'est pas une fatalité si vous en faites votre allié !
Ne faisons plus de confusion !

Quand on parle de stress, on confond souvent stress, angoisse et surmenage. Ce sont pourtant trois choses différentes.

- **Surmenage:** c'est une surcharge de travail.
- **Angoisse:** il s'agit d'une overdose d'émotions niées et refoulées.
- **Stress:** c'est une décharge d'adrénaline et de cortisol pour répondre à une situation d'urgence ou de pression.





**LE STRESS EST UN PHÉNOMÈNE
SAIN ET NATUREL.
QUAND IL EST BIEN CANALISÉ,
IL DEVIENT UN MOTEUR PUSSANT
ET POSITIF POUR PILOTER SA VIE.
APPRENEZ À DIFFÉRENCIER
LE BON STRESS DU MAUVAIS !**