

Fabuleuse tout l'été... et au-delà !

Bonus : le fabuleux trousseau de clés

Les 21 jours du programme sont passés... Mais ton quotidien fabuleux ne fait que commencer ;-) Ci-dessous quelques rappels pour continuer à mettre en pratique tes découvertes.

Bienveillance

- Si tu te sens dépassée par les événements, n'en tire surtout pas de conclusion hâtive du style "je suis nulle" ou "tout le monde y arrive sauf moi".
- L'objectif est que tu te sentes décomplexée, pas culpabilisée ! Te juger toi-même ne fera qu'empirer la situation.
- Le pessimiste s'attribue la cause de son échec, l'optimisme s'attribue la cause de sa réussite !

Petits pas

- Lorsqu'on veut passer d'un seul coup d'un point A à un point B, on se rend compte que c'est impossible et on a tendance à baisser les bras.
- Tu sais comment on mange un éléphant ? Un morceau à la fois !
- Robin Sharma : *"Une vie extraordinaire, ce sont des progrès quotidiens dans les domaines les plus importants."*
- Tu n'arrives pas à faire un petit pas : qu'est-ce qui t'en empêche ? Quelle est la cause derrière le symptôme ?
- Le contraire du bonheur, ce n'est pas le malheur. C'est l'apathie !

Jamais seule

- Il y a toujours une amie ou un(e) professionnel(le) bienveillante à qui on peut parler.
- Entoure-toi de personnes qui te tirent vers le haut, et non de personnes qui t'empoisonnent avec de la grisaille constante !

Crayons et stylos

- John Piper : *"Étaler de l'encre sur une page, ça ouvre le yeux. On ne peut pas comprendre comment ça éclaire, mais on sait seulement qu'il y a des yeux dans les crayons et dans les stylos."*
- Tu n'y vois pas clair ? Écris comment tu te sens !
- Tu veux plus de joie ? Écris tes mercis !

Gratitude

- *“Je pense souvent à ma cousine. Les émotions sont toujours aussi fortes. Julie a été emportée par un cancer du cerveau. Elle avait 39 ans et 3 enfants de moins de 14 ans. Je pense souvent à elle quand je fais les tartines des enfants ou quand je balaie ma cuisine. Et je me dis que j’ai de la chance. J’ai de la chance de balayer ma cuisine, d’avoir une table de petit déjeuner toute sale, de devoir conduire mes enfants à l’école. Toutes ces choses auxquelles je résistais avant, maintenant je me dis que j’ai de la chance de les vivre.”* ([Interview de Christine Lewicki](#) sur le site des fabuleuses)
- Dès que possible : fais une seule chose à la fois !
- Rappels et réveils : pour ne pas oublier de s’arrêter pour dire merci !
- Toujours avoir du champagne au frais. Il y a toujours quelque chose à célébrer !

Il y a toujours une solution

- On a le droit de ne pas savoir. On a le droit d’aller chercher des informations. On a le droit d’apprendre !
- Il y a toujours une solution, même si ça demande de lâcher prise sur certains points.