

ODE à la ROUTINE



Le mot routine vient de « route », celle qu'on emprunte tous les jours, qu'on connaît par coeur, sans rebondissement aucun. le train-train quotidien qu'on évite à tout prix parce qu'on est persuadé qu'il forme une entrave à notre épanouissement. Croyez-le ou non, acquérir de nouvelles habitudes, c'est le meilleur moyen de s'épanouir, voire d'accomplir des exploits...

- **De se libérer l'esprit car tout est prévu, plus besoin d'y penser;**
- **De ne plus faire les choses au dernier moment;**
- **D'augmenter son énergie pour être plus créatif et proactif sur d'autres choses;**
- **De permettre une progression dans ses activités répétées notamment au sport.**

Une fois votre quotidien réglé comme du papier à musique, vous serez surpris du temps libre qu'il vous restera. Avec une organisation en béton, vous pourrez vous libérer facilement quelques heures par semaine pour, par exemple, reprendre une activité laissée de côté. Être organisé(e) ne veut pas dire que vous ne pouvez pas laisser place à un peu de spontanéité ou d'imprévu. Bien au contraire, vu que vous serez plus zen, moins stressé et fatigué par toute cette réflexion inutile, vous pourrez laisser place à plus de liberté.

C'est ça, l'effet miraculeux de la routine. Elle rassure et permet par la même occasion de diminuer le stress, de préserver la santé mentale, de favoriser la concentration et, cerise sur le gâteau, de constituer un socle solide pour faire fleurir de grands projets !

N'oubliez jamais le pouvoir des petites actions ! Ajoutées les unes après les autres, elles peuvent mener très loin.

*Quelle petite action je peux prévoir pour avancer,
chaque jour, dans ma nouvelle direction ?*



**Rayon de Partage
en santé mentale**

67, rue Desbiens, Amqui, Québec, G5J 3P5
418-629-5197

suivez-nous sur
facebook

Visitez notre nouveau site web !

www.rayondepartage.com