

Episode 8

Exemple de vidage des pensées

Cher journal, aujourd'hui, je me sens heureux, et épanoui parce que je suis en phase avec mes valeurs. Depuis maintenant, 3 semaines, je diffuse tout ce qui m'a permis de retrouver une vie plus riche. Je suis ravi des retours positifs que je reçois.

En revanche, je sens aussi que mon énergie baisse, sûrement parce que je me suis un peu oublié dans l'équation de ce projet. Je dois faire en sorte de respecter les pratiques qui me font du bien: les étirements, les séances de running, la natation,...

Je ressens aussi quelques remords concernant ma famille car j'aimerais pouvoir lui consacrer autant de temps que dans le passé. Il faut donc que je m'organise plus efficacement.

J'ai aussi quelques soucis quant aux réseaux sociaux. Je sais qu'ils sont indispensables pour diffuser mon podcast, mais quand j'y suis connecté, je ne me sens plus en phase avec mes principes personnels: j'y vois trop de choses négatives et l'actualité que j'ai décidée de ne plus suivre. Je dois donc réfléchir à un moyen de les utiliser à dose homéopathique.

A demain Journal!

Dépasse-toi!

- Podcast -