



NATHALIE
BERTRAND
COACHING

**7 TRUCS
POUR RALENTIR
ET EN FAIRE
PLUS**





NATHALIE
BERTRAND
COACHING

Ooooookay,

Je ne suis pas une personne habituellement très stressée. J'ai adopté plusieurs trucs pour me permettre d'être efficace tout en conservant mon rythme naturel, qui est plutôt paisible.

Le succès que cela m'apporte est bien réel. Je le sais parce que dès que je me laisse happer par la frénésie des autres, je m'éparpille, je perds du temps et je prends du retard.

Je partage donc avec vous, 7 de mes trucs les plus utiles pour ralentir le rythme et réussir à être PLUS performant.

Oui oui! J'ai bien dit ralentir et être PLUS performant...

Voici comment ça marche

**Inspirez..... Expirez. Votre vie est sur le point de
changer pour le mieux**



1- Demande toi toujours "pourquoi"

Avant de vous lancer dans un nouveau projet, une tâche ou une responsabilité, demandez-vous: «Pourquoi est-ce que je fais cela? Continuez à poser cette question jusqu'à ce que vous obteniez une réponse satisfaisante. Votre "pourquoi" devrait être certain et réconfortant. Si votre réponse est: «Je fais cela pour plaire à mon patron ou à mon cousin» ou «parce que je me sentirai coupable si je ne le fais pas», est-ce suffisant?

Probablement pas.

12- Dites "Non" au moins deux fois plus souvent que d'habitude

Warren Buffet a dit: «La différence entre les gens qui réussissent et ceux qui réussissent très bien, c'est que les gens qui réussissent très bien disent non à presque tout.

Dire "non" est la seule grâce salvatrice que partagent les gens qui réussissent. Ils admettent ouvertement qu'ils ne font pas tout; **ils font juste ce qui compte le plus pour eux.** Cela s'applique aux invitations sociales, aux tâches supplémentaires au bureau et même aux opportunités d'affaires. Cette année, j'ai refusé trois clients différents pour des raisons différentes. Je jure que mon entreprise est plus prospère parce que je ne travaille qu'avec des gens qui correspondent à ma mission.

En conséquence, je suis aussi beaucoup plus excité de me lever pour faire mon truc tous les jours.

À quoi pouvez-vous dire "non"?



NATHALIE
BERTRAND
COACHING

3-Arrêtez de penser que ça doit être un combat

Denise Duffield Thomas a dit que le plus grand mythe que les gens croient au sujet du succès et de l'argent est: que ça doit être dur à obtenir.

Regardez des gens comme Richard Branson, Tony Robbins, Jessica Alba, Oprah et Sheryl Sandberg. Ils travaillent dur, bien sûr, mais ils ont beaucoup de plaisir à le faire aussi. Leur travail les dynamise. Cette mentalité ne peut que favoriser la créativité et le succès.

4-Sachez que le plaisir est le secret

Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous êtes dans la lumière, la fraîcheur, la bonne humeur, de grandes idées créatives viennent à vous? Ou encore: vous commencez à voir un défi délicat sous un jour nouveau?

Lorsque nous perdons notre mentalité de stress, nous commençons à voir à quel point il peut être facile de gérer ce collègue toxique ou de revenir à ce blogue abandonné. Nous nous ouvrons. Nous perdons nos blocs mentaux. Nous entrons en mode réceptif. Lorsque nous prenons la décision d'être bien, de voir ce qui est bien, de permettre au bien d'exister, la facilité vient vers nous. Plus nous perdons notre mentalité de "combat" au jour le jour, le facteur d'agitation commence à se dissiper.

Wayne Dyer à dit:

**"Il n'y a pas de stress dans le monde,
Seulement des pensées stressantes."**



NATHALIE
BERTRAND
COACHING

5-Prenez avantage des temps morts

Il y a une raison pour laquelle les PDG et les leaders mondiaux prennent toujours des vacances: les vacances fonctionnent! Ils aident! votre mental à faire une mise à jour nécessaire. Tout comme vos appareils sans fil, vous pouvez également bénéficier d'un temps de recharge.

Tout comme un peintre doit prendre du recul pour voir sa toile, nous devons également prendre du recul par rapport à notre vie pour la voir clairement. Cela ne signifie pas que vous devez aller à Cancún pendant deux semaines. Cela peut être aussi simple qu'une longue promenade en solitaire le dimanche après-midi ou même une pause spa ou encore une méditation de 10 minutes.

6- Faites usage de moment d'inspiration

Quand vous commencez à lier ensemble les éléments mentionnés ci-haut (en vous demandant pourquoi nous faisons des choses tels que dire «non» plus souvent, abandonner l'idée de combat", s'ouvrir à plus de plaisir et augmenter les temps d'arrêt, il est inévitable que vous fassiez l'expérience de moments d'inspiration plus fréquemment. Mes meilleures idées me sont venues en promenant mon chien, pendant une douche, ou même pendant mes sessions de gym.

7- Créer la règle de "l'heure dorée"

Nous avons tous des «heures d'or», c'est-à-dire une partie de la journée (ou de la nuit) où nous pouvons exécuter une tâche ou une liste de choses à faire avec plus d'attention et d'énergie. Pour moi, c'est le milieu de la journée. Je suis à mon mieux dans le milieu de la journée . J'essaie de réduire les activités cérébrales intenses en fin de journée si je le peux.

Récemment, un de mes clients travaillait sur une proposition importante qui exigeait une immense concentration. Contrairement à moi, elle est une personne du matin. Elle a planifié sa semaine à l'avance et a mis de côté deux matins, très tôt pour achever.



NATHALIE
BERTRAND
COACHING

sa proposition d'écriture a été terminée en quatre heures qu'elle avait prises ces matins-là. Avoir planifié ces moments à l'avance lui a permis d'abattre la tâche en un temps deux fois plus rapide que si elle l'avait traité en milieu de journée.

Quelles sont vos heures d'or à vous? Planifiez-vous votre travail le plus important dans ces moments magiques? Tirez-en un maximum en planifiant à l'avance votre travail le plus important dans ces heures d'or.

Oui, prendre des mesures cohérentes est une composante importante d'une vie réussie. Trop souvent nous nous laissons devenir esclave de notre entreprise, parce qu'il est enraciné en nous la réussite ne doit venir que par la lutte. La lutte et la dévotion n'a pas à durer 24 heures /24, 7 jours semaine.

Vous pouvez arriver à la fin de vos journées complètement vidé et déprimé ou encore heureux et énergisé. Puisque l'agitation ne s'arrête jamais (et que nous avons encore des objectifs à atteindre), je sais quel chemin je choisis.

NATHALIE BERTRAND EST COACH DE VIE, DE GESTIONNAIRE, D'INTUITION
SPÉCIALISTE DU BONHEUR AU TRAVAIL, CONFÉRENCIÈRE ET
CHRONIQUEUSE POUR LE MAGAZINE PAX.

VOUS POUVEZ LA SUIVRE SUR FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN DE MÊME QUE SUR SON SITE
INTERNET: WWW.NATHALIEBERTRANDCOACHING.COM

WWW.NATHALIEBERTRANDCOACHING.COM