

# Quelques conseils pour ... ralentir le rythme



WHY?

WHY?

WHY?

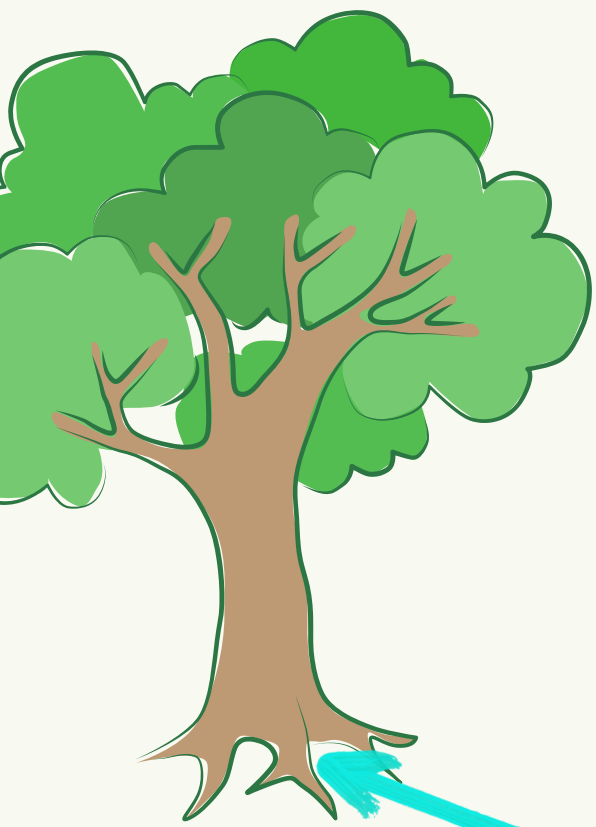
WHY?

WHY?

- Utilisez la méthode des "5 pourquoi ?" pour découvrir la cause racine de votre difficulté à ralentir le rythme. Un bon diagnostic est indispensable pour trouver le bon remède.

Par exemple :

- 1) Pourquoi est-ce que je ne parviens pas à ralentir mon rythme de vie ?  
*Parce que sinon je n'arrive pas à tout faire.*
- 2) Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à tout faire ?  
*Parce qu'il y a trop de choses à faire sur ma liste.*
- 3) Pourquoi y a-t-il trop de choses à faire sur ma liste ?  
*Parce que je n'arrive pas à dire non quand mon chef me donne une nouvelle tâche.*
- 4) Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à lui dire non ?  
*Parce que j'ai peur qu'il pense que je suis incompetent(e).*
- 5) Pourquoi ai-je peur qu'il pense cela ?  
*Parce que c'est ce que moi-même, je pense de moi. Je me trouve nul(le).*



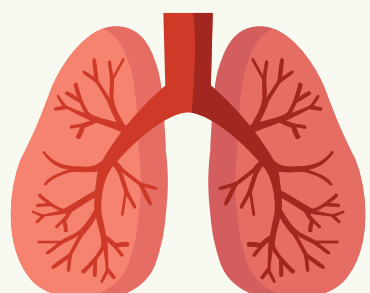
- Initiez-vous au Zazen (posture de méditation assise de la pratique du bouddhisme zen) et au Kinhin (méditation en marchant pratiquée entre les périodes de Zazen).



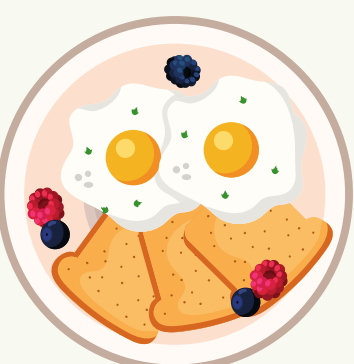
- Vérifiez si, par hasard, vous ne seriez pas devenu(e) un petit peu beaucoup accroc à l'adrénaline. En prendre conscience, c'est déjà marcher vers la guérison.



- Posez-vous consciemment la question qui va bien / qui pique un peu : *Suis-je né(e) pour aller vite ?*  
*Parce qu'avec un lien logique un peu tordu, on pourrait dire que si vous faites tout vite, vous risquez aussi d'arriver vite au moment de mourir. Non ?*



- Avant de vous lancer dans toute nouvelle tâche ou activité, prenez trois profondes respirations en gonflant la poitrine et le ventre.



- Réintroduisez les rituels dans votre vie : rituel du lever, du coucher, d'un vrai petit déjeuner, rituel du Tea Time... Les opportunités de célébrer un instant sont nombreuses.



- Chaque jour, astreignez-vous à observer quelque chose de beau : un bourgeon qui s'ouvre, le sourire d'un enfant, votre cuisine en ordre, un ciel étoilé... Là aussi, les possibilités sont légions.