


Coaching : Nos conseils pour passer un bon été

Sommaire en images 



LES CONSEILS DU COACH

 Like

0

 +1

0

 Tweeter

0

 Pinterest

0

Vos amis sont sur [aufeminin](#), [découvrez ce qu'ils lisent](#)

Christian Bourit, [coach](#) en [développement personnel](#) et auteur de *Je m'autorise au bonheur* (éd. Poches Jouvence), nous livre quelques conseils pour profiter à fond des [vacances](#).



Quelle serait, pour vous, la première condition pour passer de bonnes vacances ?

Profiter des vacances, ce n'est pas seulement transporter son corps à la plage. C'est partir avec tout son être, c'est-à-dire son corps et sa tête. Il faut lâcher prise, se débarrasser des habitudes et des mécanismes de pensée dans lesquels nous sommes toute l'année.

Le jugement est un des premiers obstacles. Porter son attention et son énergie sur des détails de manière négative, c'est épuisant. Il faut accepter les choses comme elles sont, même si tout n'est pas parfait, se laisser porter par le courant. Se dire que le moment présent, c'est le bon, ne pas différer son [plaisir](#) et son [bonheur](#). En somme, il faut cesser d'être dans la résistance et davantage dire oui.

Qu'est-ce que ça signifie "davantage dire oui" ?

Dire oui à ce que l'on est en train de vivre tout simplement. C'est-à-dire profiter des vacances. Cela suppose que l'on respecte l'instant présent. Or la plupart des gens s'abritent dans le passé ou s'échappent dans des situations futures. Par toute une série de réflexes et d'automatismes, ils évitent d'être présents à eux-mêmes, par peur de la nouveauté, de l'inconnu.

Pendant les vacances comme pendant l'année, ils ont besoin de tout organiser, tout maîtriser sans laisser surgir la part d'inattendu. Il y a comme une crainte de se connaître soi-même. Les vacances sont pourtant une excellente occasion de faire un petit bilan sur soi.

Pourquoi les vacances sont-elles une période propice au bilan ?

Les vacances sont une parenthèse dans l'année. Sans contraintes de boulot, d'horaires, vous avez le temps de laisser émerger un nouveau rapport aux choses et au monde. En vous ouvrant à ce que vous aimez, en profitant davantage de vos [enfants](#), en vous baladant dans la nature, en commençant une nouvelle activité, vous découvrez des pans de votre [personnalité](#) et des valeurs auxquelles vous ne laissez peut-être pas assez place dans l'année. Soyez attentif à ce qui vous épanouit, vous serez à même de changer ce qui ne vous convient plus dans votre vie.