

# Introduction

**B**esoin d'énergie ? Marre de la routine ? Envie de soleil et de vous chouchouter ? Avec ce livre, vous allez reprendre votre vie en main !

Prenez soin de vous, apprenez à bien démarrer vos journées et à sublimer votre quotidien. Mais aussi à vous dépasser, prendre conscience de votre potentiel, augmenter votre confiance en vous, avoir une attitude de super-winneur et à vous challenger. Connectez-vous à vos good vibes pour vivre la vie que vous désirez. À partir de maintenant, rêvez votre vie en couleur et en grand, et VIVEZ-la !

Vous trouverez dans ce livre tout ce dont vous avez besoin pour vous booster.

Avez-vous la positive attitude ? Faites d'abord le point !

## PROFIL 1

Dans votre groupe d'amis, vous êtes souvent celui ou celle qui râle, qui traîne les pieds, qui imagine le pire

scénario et qui se tire tout seul une balle dans le pied. Vous n'y arriverez jamais, la vie ne vous épargne pas ? Vous vous dites que le sort s'acharne... bref, vous avez perdu votre mojo... Vous savez quoi ? Vous vous écoutez vraiment un peu trop, une petite remise en question s'impose...

Détendez-vous, il n'y a rien d'irréversible, oubliez les pseudo-échecs, prenez du recul, apprenez déjà la tolérance avec vous-même, ensuite, avec les autres. Penser positivement, c'est comme un exercice de musculation et de remise en forme. Il faut faire quelques efforts. Pas d'inquiétude, on va vous aider à miser sur la power attitude.

## PROFIL 2

Vous êtes plutôt de bonne composition mais les challenges vous font peur et vous vous comparez trop souvent aux autres. Vous avez tendance à voir le verre à moitié vide et vous n'avez pas une entière confiance en vos capacités. Pourtant le super-héros qui sommeille en vous vous fait signe de temps en temps. Grâce à ce livre, vous allez réapprendre à l'écouter, à vous aimer et à vous épater.

## PROFIL 3

La positive attitude est quasiment votre deuxième prénom. On dit de vous que vous êtes solaire, vous distribuez des good vibes, comme le père Noël distribue des cadeaux le soir du 24 décembre. Vous avez ce désir perma-

ment de ne jamais abandonner, même s'il y a des obstacles sur votre chemin. Vous croyez en vous et en vos capacités. Pourtant, parfois, vous vous laissez submerger par vos problèmes et la peur vous paralyse. Pas d'inquiétude on va vous apprendre à les mettre K.-O. et à dire stop. Vous êtes fait pour la positive attitude. Vous n'avez plus qu'à appliquer nos conseils et tout vous réussira.



## Le b.a.-ba de la power attitude Je me surkiffe !

Vivre heureux avec les autres revient d'abord à se sentir bien avec soi-même. Il est souvent difficile de renvoyer une image positive et d'attirer des personnes bienveillantes, sincères, authentiques et créatives si nous ne le sommes pas nous-même. Il y a des solutions à mettre en place pour y parvenir, comme arrêter définitivement toute forme d'autoflagellation, ou cesser de se comparer aux autres, et surtout, apprendre à s'aimer. Nul n'est plus ou moins bien qu'un autre.

Chaque personne est tout simplement elle-même, unique, parfaite dans ses imperfections. N'oublions pas que le seul à avoir le contrôle de notre cerveau et de nos pensées, c'est nous !

D'où l'idée de se reprogrammer chaque matin. Nous allons vous montrer de quelle manière devenir votre meilleur ami et faire entrer la power attitude dans votre vie.



## Power citation

« Je t'aime...  
telle que tu es. »

COLIN FIRTH À RENÉ ZELLWEGER DANS *BRIDGET JONES*.

## C'EST QUOI LA POWER ATTITUDE ?

Une attitude positive peut changer votre vie... Il ne dépend que de vous de choisir de voir le côté lumineux de l'existence et de cultiver votre capacité à repérer des « miracles » partout autour de vous... Nous en avons fait l'expérience bien des fois dans nos métiers de journaliste et animatrice où il nous a fallu apprendre la souplesse, l'anticipation et l'adaptation au changement, qui ne peuvent être réellement efficaces sans une attitude optimiste. Ou si, cela est toujours possible, mais bien plus douloureux à expérimenter !

La power attitude, ce n'est pas simplement la pensée positive (même si c'est un très bon départ), c'est un état d'esprit général, une aptitude au bonheur, un optimisme qui vous porte à vous attendre au succès plutôt qu'à l'échec, à être tenace lorsque vous croisez des obstacles sur votre route, à croire en vous-même et en vos facultés à chercher des solutions plutôt que ruminer vos problèmes. Et croyez-nous, en ce moment même où nous écrivons ces lignes, nous traversons toutes les deux une période compliquée dans nos vies, nous sommes au cœur d'une fin de cycle où nous avons dû faire face à des défis personnels très douloureux. Mais malgré les difficultés, nous savons toutes deux que cette étape est primordiale pour accueillir le bonheur qui nous est destiné comme il se doit.



« Il n'y a pas de réussites faciles, ni d'échecs définitifs », disait Marcel Proust.

*La power attitude, c'est avant tout rouvrir ses yeux d'enfant : redécouvrir le monde qui nous entoure !*

## Vivons l'instant T

Ne laissons pas notre esprit perturber le bon fonctionnement de notre corps et apprenons à apprécier, là tout de suite, les petits instants de bonheur simples. Vivre le moment présent, dépolluer son esprit de toutes ses pensées négatives et profiter de chaque moment en pleine conscience.

Certains professeurs appellent cette auto-perturbation le *monkey mind*, autrement dit cette petite voix dans notre tête qui vient mettre son grain de sel pour nous dire que nous sommes « trop grand », « trop petit », « trop cerné », « trop gros », « trop tout »... (on pourrait faire une liste longue comme un mot danois de tout ce que nous dit cette petite voix). Vous avez le pouvoir de lui dire « stop » et « cause toujours ». Nous, nous la reprenons à chaque fois qu'elle fait irruption dans notre esprit et, au final, elle finit par se lasser et cesse de nous déranger. Bref, on a appris à lui clouer le bec.

L'idée maîtresse, c'est : plongeons dans le moment présent. En ce qui nous concerne, dans le monde speed et égocentré de la télévision où nous évoluons, nous avons dû réapprendre à ramener sans cesse notre esprit au présent pour nous protéger... Dans le présent, nous sommes en sécurité. Cela n'a pourtant pas été une mince affaire, on peut vous l'assurer, car le mental a bien des stratégies pour éviter de se poser les bonnes questions...





C'est le philosophe canadien d'origine allemande Eckart Tolle qui nous a d'abord montré la voie. Il raconte qu'il s'est senti profondément déprimé, anxieux et pétri de toutes les peurs du monde pendant la première partie de sa vie. Une nuit, alors qu'il avait vingt-neuf ans, il s'est une nouvelle fois réveillé avec d'insupportables tendances suicidaires. « Je ne pouvais plus vivre avec moi-même un instant de plus. Et de ceci sortit une question sans réponse : “Qui est ce *je* qui ne peut plus vivre avec son ego ? Qu'est-ce que l'ego ?” », raconte-t-il bien plus tard. Cette réflexion sera le point de départ de sa profonde transformation intérieure. Dès le lendemain, il abandonne tout ce qui fait alors sa vie : son doctorat, son logement, et même son entourage, pour devenir SDF dans les rues de Londres. Il commence alors à ressentir un profond sentiment de paix en regardant passer les gens depuis son banc public de Russel Square : « Tout y est miraculeux, profondément paisible. Même les embouteillages. » C'est ce qui le guidera. Si sa famille le prend pour un fou, il tient pourtant bon et déclare n'avoir jamais été plus heureux qu'à cette époque. Cette expérience sera d'une valeur profonde pour lui : il la consignera deux ans plus tard dans un livre qui deviendra son premier best-seller international, traduit en trente-trois langues, suivi de bien d'autres : *Le Pouvoir du moment présent*. À noter qu'en 2008, environ 35 millions de personnes ont participé à une série de dix webinaires en ligne en direct avec Eckart Tolle et la célèbre animatrice américaine Oprah Winfrey. On le verra même apparaître au sommet de la paix aux côtés du Dalai-Lama !

Mères de famille et plutôt business women à nos heures, nous avons évité d'employer une solution aussi drastique

que de dormir dans les parcs publics parisiens pour ne retenir que l'essence de ses enseignements.

Voilà donc ce que nous faisons concrètement au quotidien pour nous aider à nous maintenir le plus possible dans le présent, pour rester ici, maintenant... et en profiter vraiment !

### *COMPTER SUR NOTRE TO DO LIST DU JOUR*

Régler dans le présent tout ce qui peut être géré rapidement. Pour le reste, fixer une date précise de « péremption » pour ne pas s'éparpiller et rester focus sur ce qu'on doit faire durant la journée sans penser aux rendez-vous ou tâches du lendemain.

Loin de vous enfermer dans un carcan, planifier soigneusement vos journées vous permettra de gagner de la liberté ! Oui, on le sait, souvent, rien ne se passe comme prévu, mais on peut quand même limiter les imprévus en anticipant un peu certaines activités ou événements ! En prenant les devants, on peut améliorer son organisation et appréhender sa vie de façon plus sereine.

Nous, lorsque nous organisons nos journées, nous n'oublions pas d'y inclure aussi... des moments de plaisir ! Histoire que la vie ne soit pas uniquement une longue suite d'obligations. L'univers est notre ami et il doit faire aussi sa part en nous rendant la vie plus belle. Et cela passe par des petits instants volés au temps, rien qu'à nous, qui nous apportent un peu de légèreté dans un quotidien pas toujours simple.

Nous essayons autant que possible de prévoir des respirations : sport, courtes balades, tâches motivantes, afin de ne pas mettre notre cerveau trop sous pression. Nous

l'avons compris bien tard, la vie ne doit pas être faite que de responsabilités, il faut aussi apprendre à s'accorder l'attention que nous méritons naturellement. Alors on adore cette idée de prendre des rendez-vous avec soi-même comme on le ferait avec l'élu de son cœur : on s'invite au restaurant, on s'offre une soirée ciné ou un vêtement, ou tout simplement, on se fait un compliment.

Nos to do list, nous les dressons tous les soirs avant de nous endormir, dans les notes de notre portable. Elles nous permettent de décomposer nos grands projets en petites actions ; un petit pas plus un petit pas et nous finirons sans stress inutile au sommet de la montagne. Ça évite de se décourager trop vite ou de procrastiner en se laissant paralyser par ses peurs. Mais si nous notons bien entendu nos rendez-vous divers, nous n'omettons pas non plus d'y inscrire la chose que nous devons faire chaque jour pour nous rapprocher de notre but ultime. Ainsi, nous classons nos actions à effectuer en deux catégories : celles qui ont une fonction principale et les « subsidiaires ». À chaque jour sa tâche prioritaire, qui nous permet de nous rapprocher un peu plus de notre « grand projet », à laquelle nous ajoutons trois tâches secondaires destinées à la gestion de notre quotidien. Nous prévoyons les plages horaires où nous devons avancer sur ce qui nous ennuie le plus : ça peut passer par exemple par le fait de réserver 30 minutes chaque matin à régler des tâches administratives ou à faire un peu de ménage ou de repassage. Dans le planning de la journée, nous n'hésitons pas à ajouter des codes couleur, parfois même des images et – OK on l'avoue – des émojis pour nous motiver encore plus. À nos yeux, la forme est tout aussi importante que le fond pour nous donner l'impulsion nécessaire pour réaliser nos objectifs.

Pour ceux qui ne sont pas fans des notes toutes simples, il y a tout un tas d'applications qui peuvent servir à réaliser des to do list de compétition. En voici quelques exemples.

- *Evernote* : planifiez, conservez des enregistrements et gérez des projets depuis n'importe quel appareil. Vous pouvez partager votre carnet de notes qui peut être modifié en temps réel, ainsi que des articles et des pages web.
- *Wunderlist* : pour gérer différents projets professionnels, partager une liste de courses avec votre conjoint, ou encore organiser vos vacances. Fixez des délais et attribuez des rappels à vos tâches, ou bien travaillez en équipe avec *Wunderlist Pro* en discutant entre collaborateurs et en partageant des fichiers.
- *Google Keep* : pour prendre des notes avec tout un tas d'outils : listes, images, audio... Vous pouvez également y transcrire des enregistrements vocaux et coder vos notes avec des étiquettes et des couleurs ou collaborer à des textes en temps réel avec d'autres utilisateurs.
- *Remember the Milk* : recherchez vos tâches et vos notes, et sauvegardez vos recherches favorites sous forme de listes intelligentes. Vous pouvez être rappelé par courriel, texte, messagerie instantanée, Twitter et textos. Synchronisez vos tâches avec *Microsoft Outlook*.
- À citer également : *Todoist*, *Do it Tomorrow*, ou encore *Trello*.
- Pour casser la routine ou au contraire ne garder que les bonnes routines, *Habitify* est l'application qui vous aide à créer de nouvelles habitudes et à maintenir la routine parfaite que vous avez toujours désiré avoir.

## ÉCOUTER NOTRE CHANSON PRÉFÉRÉE

La musique est primordiale pour se reconnecter avec notre nous powerfull. Du coup, notre méthode quand on est en perte de vitesse : mettre nos écouteurs et lancer notre chanson préférée autant de fois que nécessaire. On vous assure qu'après, c'est reparti pour un tour.

La chanson power attitude de Christelle : *She's only Happy in the Sun* de Ben Harper ex aequo avec *Home again* de Michael Kiwanuka.

La chanson power attitude de Sandra : *Old Fashioned Loved* de The Mills Brothers, et *I'm like a Bird* de Nelly Furtado.

## S'ENTOURER DE CITATIONS QUI FONT DU BIEN

Nous, on collectionne les jolies pensées : sur des Post-it sur le frigo, au bureau, dans notre voiture, mais aussi sur nos murs. On aime bien les autocollants muraux de chez ADzif (<https://mcommemuses.com>), il y en a pour tous les goûts, les thématiques sont toujours good vibes : « *Go with the flow* », « Tout débrancher », « *Show your magic to the world* »...

## RESPIRER EN COHÉSION

Ces derniers temps (comme on vous l'a dit), la vie joue un peu avec nous et s'amuse à tester nos nerfs. Du coup, comme tout le monde, lorsque nous subissons quelques coups de stress, notre rythme cardiaque s'accélère, et on ne se sent pas très bien. Pour parer cela, nous avons découvert une méthode qu'on aime pratiquer, c'est la cohérence cardiaque : synchroniser le cœur et la respiration.

La Nasa tout comme les sportifs de haut niveau l'utilisent pour mieux gérer leur stress et améliorer leur concentration. La cohérence cardiaque, c'est comme un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui pousse à un recentrage avec notre nous profond. Quand on met en phase le rythme du cœur et celui de la respiration, on calme tout naturellement le flot de nos émotions et de nos pensées.

Il existe des applications spéciales pour ça, comme Breathe, pour nous guider, ou Kardia respiration relaxation.

## COMME DES GOSES

Et si on retombait en enfance ? Et si on arrêta de se soucier de demain ou d'hier, des responsabilités, des obligations ?

Et si on était léger, comme les enfants savent si bien le faire, et si on vivait l'instant tel qu'il est, là maintenant, en prenant du plaisir, tout simplement ? Allez, venez, on fait comme eux !

Vous vous souvenez de cette insouciance qu'on avait, de pouvoir rêver en paix, et juste être heureux sans raison ? Oui, vous vous rappelez...

Pour relativiser, on vous propose notre méthode Doudou à nous.

- Regarder les gouttes de pluie faire la course entre elles pendant les longs trajets en voiture.
- Écouter le bruit des jetons de Puissance 4 qui tombent.
- Sniffer la colle Cléopâtre dès que la maîtresse a le dos tourné.
- Boire un chocolat chaud et s'en mettre partout.