



J'ARRÊTE DE RÂLER

*Arrêter de râler (ou déjà moins bougonner), on en a toutes rêvé. Mais lâchées dans notre quotidien fait de contraintes, de deadlines, de conflits, cela peut paraître un combat perdu d'avance... Et bien non ! On vous l'annonce aujourd'hui les Holi Girls, râler moins c'est possible. Et c'est **Christine Lewicki**, auteure de **J'arrête de râler** chez Eyrolles Editions qui nous explique comment.*

1. **Je choisis d'arrêter de râler.**

Vous en avez réellement envie ? Vraiment vraiment ?

Il le faudra car la tâche est ardue et sinon vous trouverez toujours une excuse pour justifier un râlage.

Pour vous motiver, il vous suffit de mesurer combien cela vous coûte de râler au quotidien.

Prenez aussi conscience que c'est une habitude, un automatisme.

=>Pour cela une astuce, mettez un bracelet à votre poignet et changez-le de bras dès que vous râlez... Le constat sera sans appel #lechoc

2. **Je refuse de jouer le jeu de « qui a tort et qui a raison ? »**

Je ne rentre pas dans le jeu de la victime et du coupable.

Une fois cela intégré, en cas de conflit, votre attention va se tourner vers la solution.

En parlant de son problème à l'autre en le rendant coupable, on ne lui donne pas envie d'améliorer la situation.

3. **J'ose me créer de l'espace dans ma vie et me faire passer en premier**

Aller à votre cours de Yoga, de danse, méditer... Bref vous faire plaisir ! Un geste gagnant gagnant pour votre entourage ? Oui !

En effet, si mon quotidien n'est fait que de logistique, de responsabilités, de deadline, on risque de devenir quelque peu aigri, et de râler...

Arrêter de se sacrifier pour les autres, faire des choses qui font chanter notre corps, se mettre en premier ! Un petit pas pour vous, un grand pas contre le râlage.

Envie de vivre l'expérience en live ?

Retrouvez [Christine Lewicki](#) lors du [Forum Wake Up](#), du 30 Novembre au 2 Décembre 2018 à Paris. Un week-end pour réinitialiser sa posture de vie et activer son pouvoir créateur !

- < J'élargis mon horizon...
- > Je trouve mon équilibre