

## **LA PERIODE DE TRAVAIL**

Nous devons toujours avoir une vision supérieure des choses afin, non seulement, de mieux les appréhender, mais également, pour prendre une certaine hauteur et ne pas donner plus d'importance à un événement, à une réflexion qu'ils n'en ont réellement.

Ainsi, il est important de :

- Marquer un temps d'arrêt pour regarder la pièce dans laquelle nous oeuvrons, mais avec un sentiment de domination ;
- Si quelqu'un nous fait une remarque, s'arrêter de faire ce que l'on fait (ne jamais faire 2 choses à la fois, la perturbation peu amener une mauvaise réponse ou un mauvais comportement), prendre le temps de bien se positionner dans sa direction, bien le regarder et lui répondre. Cette attitude va surprendre notre interlocuteur, le décontenancer et l'apaiser. La prochaine fois, il réfléchira avant de s'adresser à nous.

Enfin, dès que nous le pouvons, n'hésitons pas à nous asseoir pour pratiquer un relax éclair (les toilettes peuvent être un lieu propice).

Avant de quitter notre lieu de travail, nous regardons une dernière fois la pièce dans son ensemble avec le sentiment du devoir accompli. Après avoir effectué une respiration profonde, nous tournons les talons.

## **DE RETOUR A LA MAISON**

Dès que nous avons fermé la porte de notre appartement, ne plus penser à ce qui s'est passé auparavant et surtout ne pas anticiper sur la journée suivante.

Nous nous déchaussons en assimilant nos chaussures à nos soucis. En abandonnant nos chaussures, nous laissons de côté nos soucis.