

21 Conseils pour installer la Joie dans votre vie!!

La Joie étant notre état naturel et la condition sine qua none pour une meilleure Création que faisons nous pour Etre dans la Joie?

Voici 21 moyens de générer de la Joie dans votre vie
(il faut 21 jours pour changer une habitude)

21 moyens pour optimiser votre vie et vos créations !!

1er jour de création de Joie... Le choix

Prenez la décision de choisir la Joie à chaque instant plutôt que par exemple d'avoir raison, ou de ressassez des pensées mélancoliques! Pourquoi? Parce que votre cerveau va comprendre cela comme la direction à prendre et va plutôt se focaliser sur ce qui vous rend joyeux!!

2ème jour de création de Joie...La gratitude

Remerciez pour ce que vous avez, pour ce que vous recevrez dans le futur, être dans la gratitude génère automatiquement de la Joie!

3ème jour de création de Joie... La phrase Wow

Vous voulez démarrer du bon pied appropriez-vous une citation, une phrase qui vous met instantanément dans la Joie, une phrase qui fait Wow le matin quand vous la lisez, inscrivez-la sur une jolie carte, mettez-la sur votre table de nuit.....et commencez votre journée avec cela!! Exemple : une magnifique journée pour me rapprocher de mes rêves!!

Une magnifique journée pour exercer mes talents de créateur!!

N'hésitez pas à la relire de temps en temps!!! Et changez-la quand elle n'est plus suffisamment enthousiasmante!!

Très belle journée chers Créateurs!!

4ème jour de création de Joie ... Les belles choses de la vie

Si vous êtes dans la peine et que vous voulez en sortir, aujourd'hui ou un autre jour, vous pouvez simplement vous focaliser sur toutes les belles choses de votre vie, les personnes que vous aimez, les actions que vous mettez en oeuvre pour plus d'amour et de liberté. On entend souvent les gens exprimer leur impuissance or nous pouvons agir!! nous pouvons agir à l'intérieur de nous et autour de nous en nous pacifiant déjà nous même, en nous aimant nous-même, en cessant les querelles pour des broutilles, en développant des actions, si petites soient-elles pour aider autour de soi....et à un niveau qui ne prend ni temps ni argent nous pouvons envoyer des pensées d'amour au monde, aux personnes autour de nous ou plus loin...

5ème jour de création de Joie ... Vos succès.

Faites la liste de vos succès : chaque jour trouvez 10 choses que vous avez réalisés avec succès dans la journée, pas besoin de sauver le monde, 10 petits ou grands accomplissements que vous avez réalisés dans la journée et dont vous pouvez vous féliciter!! Célébrez, et une fois par semaine ou par mois relisez la liste de tous vos succès!!

6ème jour de création de Joie ... Pour vous!

Faites quelques chose pour vous, quelque chose de spécial, chaque jour, parce que vous êtes une personne spéciale....traitez-vous pendant quelques minutes (ou plus) comme un roi ou une reine, et savourez!!

21 Conseils pour installer la Joie dans votre vie!!

7ème jour de création de Joie :... Regardez une vidéo inspirante!!

Recherchez sur YouTube, il y a pléthore de vidéos gratuites.

8ème jour de création de Joie ... Vos succès

Faites la liste de vos réalisations passées notez les choses que vous avez réalisées et célébrez! Réjouissez-vous car si vous avez eu ces succès par le passé vous êtes capables d'en avoir de nouveaux alors réjouissez vous déjà de ces futurs succès; si vous avez des projets en cours regardez les comme réalisés, vous ne vous en porterez que mieux d'une part et d'autre part vous accélérerez votre succès!!

9ème jour de création de joie ... La musique

Faites une sélection de vos musiques entraînantes préférées..... au moins 7 (une pour chaque jour) et démarrer votre journée avec cela (petit-déjeuner, salle de bains, voiture, etc) et repassez-vous les dès que vous sentez une baisse de joie!!

10ème jour de création de Joie ... Les projets

Une belle façon de rester dans la joie est de se focaliser sur un ou des projets enthousiasmants : même si ce n'est pas pour tout de suite, même si vous ne savez pas comment, autorisez vous à rêver, à rêver à un futur projet qui vous enthousiasme!! Après tout ça ne coûte rien et ça fait tellement du bien!!

11ème jour de création de JoieLes évènements heureux

Nous avons tous vécu des évènements heureux! Pour aujourd'hui je vous invite à cultiver le souvenir de ces évènements, repassez les comme des films que vous avez eu plaisir à visionner, car plus vous serez focalisés sur la Joie, plus la Joie augmentera dans votre vie!!

12ème jour de création de joie ... La dernière note

Et si la dernière note de la journée était une note joyeuse?

Et si vous vous endormiez quasi en riant? Je vous suggère de mettre le soir avant de vous coucher une vidéo d'un de vos humoristes préférés pour pouvoir rire pendant au moins 20 mn à gorge déployée!!

Excellente journée et nuit!!

13ème jour de création de Joie... Joie ou Culpabilité?

Est-ce que Joie et sentiment de culpabilité font bon ménage ? Pouvez-vous en même temps ressentir de la Joie et un sentiment de culpabilité? Non bien sûr. Si vous éprouvez de la culpabilité prenez la décision de faire mieux la prochaine fois, prenez les mesures qui s'imposent et retournez le plus vite possible à la Joie!!

14ème jour de création de Joie... Jouez

Faites des jeux, drôles si possibles, avec vos proches, vos amis, vos enfants!!!

15ème jour de création de Joie... La Nature

Allez dans la nature dire bonjour aux arbres aux plantes, aux animaux, même si vous ne les voyez pas, ils sont là, amusez-vous à les imaginer à entrer en contact avec eux par la pensée.

16ème jour de création de Joie...Savourez!

21 Conseils pour installer la Joie dans votre vie!!

Détendez-vous et savourez le moment présent!!!

17ème jour de création de la Joie ... Les Êtres Chers

Nous avons tous des êtres chers, des êtres que nous chérissons, y penser, se remémorer les moments heureux passés avec eux et les moments futurs, les projets possibles, est un excellent moyen de générer de la Joie.

18ème jour de création de Joie... Dansez!!

Mettez votre musique préférée dansez jusqu'à plus soif, lâchez-vous!

19ème jour de création de Joie...Le plaisir

Faites une activité que vous aimez, prenez-y plaisir consciemment...

20ème journée de la Joie ...Le sourire

Sur votre visage affichez un sourire, redressez vos épaules, regardez légèrement vers le haut, et pensez à des choses agréables....

21ème jour de création de Joie... Joie ou Tristesse?

Entre la Joie et la tristesse que choisissez? La joie est un choix, demandez-vous toujours ce que vous préférez ça vous aidera à pivoter plus vite!!

*Belles Créations,
que la Joie et l'Abondance t'accompagnent toujours*

Mon site Internet

www.chantal-pinosch-coaching.net

Mon livre

**Les Clés de la Liberté, ma méthode en 30 "capsules"
pour créer votre vie délibérément!**

Disponible sur Amazon.fr <http://tinyurl.com/hh5vtp7>

et Amazon Kindle <http://tinyurl.com/gwjouhb>

Ma présence sur Facebook :

@chantal.pinosch.coaching

@OsetaLiberteFinanciere

@trainingpourunevieexceptionnelle

@rayonnezvotrelumiere

@Lesclesdelaliberteen30capsules

@Chantalpinoschpeintre

@bienetreglobalconcept

Groupes Facebook :

Gratuit :

<https://www.facebook.com/groups/rayonnezVotreLumiere/>

21 Conseils pour installer la Joie dans votre vie!!

Les Groupes avec les cours (payant)

<https://www.facebook.com/groups/EspacePourLaCreationd1VieExceptionnelle/>

<https://www.chantal-pinosch-coaching.net/mega-boost-de-la-vie>

<https://www.facebook.com/groups/257917504786388/>

<https://www.chantal-pinosch-coaching.net/liberte-financiere>

<https://www.facebook.com/groups/226625281788023/>

<https://www.chantal-pinosch-coaching.net/relations>

<https://www.facebook.com/groups/264141127560502/>

<https://www.chantal-pinosch-coaching.net/capitaine-sante>

<https://www.facebook.com/groups/990645401125791/>

<https://www.chantal-pinosch-coaching.net/30-capsules2020>

<https://www.facebook.com/groups/748345458626325/>