

SOUS LA DIRECTION DE
ANNE GHESQUIÈRE

LE CARNET D'EXERCICES

J'ARRÊTE

DE RÂLER !

CHRISTINE LEWICKI



21 jours
pour changer
de vie

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55363-5

SOMMAIRE

Comment ce carnet est-il né ?	9
--	----------

QUEL RÂLEUR ÊTES-VOUS ?

ÉTAT DES LIEUX	11
Exercice 1 : Test : quel râleur êtes-vous ?	14
Exercice 2 : Je fais le tri dans mes pensées	21
Exercice 3 : Il y a de la râlerie dans l'air	23
Exercice 4 : Mini-challenge	25
Exercice 5 : Test : stress, ami ou ennemi ?	26
Exercice 6 : J'observe les rides de mes râleries	29
Exercice 7 : Je supprime mes petits mensonges pour avoir le mot juste	30
Exercice 8 : Test : la famille, prison ou cocon ?	34
Exercice 9 : Je fais l'inventaire de ma vie	39
Exercice 10 : Mini-challenge	49
Exercice 11 : Je vidange mon cerveau	50
Exercice 12 : J'élimine ce fouillis qui me fait râler	52
Exercice 13 : Test : avez-vous confiance en vous ?	54
Exercice 14 : Je reste ouvert aux opportunités quand les choses ne se passent pas comme prévu	60
Exercice 15 : Mini-challenge	61

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

FAITES LE PLEIN DE BONHEUR ET DE SÉRÉNITÉ.....	63
Exercice 16 : Test : vous simplifiez-vous la vie ?	66
Exercice 17 : Je remplis ma vie de ce qui me rend vraiment heureux ..	72
Exercice 18 : Je visualise mes gros cailloux	74
Exercice 19 : Mini-challenge	75
Exercice 20 : Test : avez-vous digéré votre passé ?	76
Exercice 21 : Je laisse le passé là où il est	81
Exercice 22 : Je brûle mon fardeau	85
Exercice 23 : Je nourris mon bon loup	86
Exercice 24 : Mini-challenge	90
Exercice 25 : Test : avez-vous le sens de l'organisation ?	91
Exercice 26 : Je tourne mes râleries en dérision	97
Exercice 27 : Mini-challenge	98
Exercice 28 : Je transforme un problème en opportunité	101
Exercice 29 : Je trouve le calme dans l'œil de la tornade	105
Exercice 30 : J'allume mon radar du bonheur	106
Exercice 31 : Test : comment vivez-vous l'instant présent ?	108
Exercice 32 : Mini-challenge	111

ARRÊTEZ DE RÂLER... C'EST PARTI !

LE CHALLENGE 113

Étape-clé : mes premiers pas... **117**

Exercice 33 : Je mets mon bracelet 117

Exercice 34 : Je me reconnecte avec ma force de vie 120

Exercice 35 : Mini-challenge 122

Étape-clé : je modifie ma façon de communiquer **123**

Exercice 36 : J'apprends à exprimer mes frustrations
et mes besoins autrement 123

Exercice 37 : J'évite que la cocotte-minute explose 127

Exercice 38 : Je m'affirme sans râler 128

Exercice 39 : Je passe mes potins à la passoire 129

Exercice 40 : Je dissipe les malentendus 134

Étape-clé : je change ce que je peux changer **138**

Exercice 41 : Je lâche prise 138

Exercice 42 : Je supprime mes râleries une fois pour toutes ! 140

Exercice 43 : Pourquoi je ne tiens pas mes bonnes résolutions 142

Exercice 44 : Mini-challenge 148

**Étape-clé : je remplace mes râleries par des célébrations
et une grande idée** **149**

Exercice 45 : Je remplace mes râleries par des célébrations 149

Exercice 46 : Mini-challenge 151

Exercice 47 : Je crée ma table de la célébration 152

Exercice 48 : Je célèbre avec un ami ! 153

Exercice 49 : Je remplace mes râleries par une grande idée 155

Exercice 50 : Je réalise un tableau avec ma grande idée 160

Réponses aux quizz **162**

Conclusion **165**

Bibliographie **166**