

# MAXIMISER LA SAISON

## Se rafraîchir et se ressourcer



Beaucoup de gens (peut-être la plupart) attendent avec impatience l'été. Le soleil brille, le temps est chaud et c'est l'occasion de prendre un congé bien mérité. Tirer le maximum de l'été ne signifie pas le remplir jusqu'au bord d'activités. La relaxation est la clé, mais il est tout aussi important de garder à l'esprit la façon dont vous passez votre temps. Maximisez la saison afin d'être rafraîchi(e) et prêt(e) à reprendre la routine une fois que l'été prendra inévitablement fin.

### 1 DÉBRANCHEZ – ET FAITES-LE AVEC UN BUT

Nous entendons ce conseil tout le temps, mais c'est un excellent conseil à mettre en pratique, que vous planifiez des vacances ou un séjour. S'absenter des courriels, des médias sociaux, des fils de nouvelles et des appels téléphoniques est un excellent moyen de s'éloigner de la technologie et de toute la pression qui en découle. Supprimez temporairement les applications qui vous incitent à vérifier les mises à jour. Établissez d'une méthode de contact d'urgence afin que le travail puisse vous joindre en cas d'urgence. En prenant ces mesures à l'avance, il sera plus facile de rester hors ligne. La déconnexion est plus qu'une simple occasion de « sortir » du bureau. La déconnexion devrait vous permettre de créer le temps et l'espace dont vous avez besoin pour réfléchir aux aspects importants de votre vie qui ne reçoivent pas suffisamment d'attention au quotidien.

### 2 APPROCHEZ L'ÉTÉ AVEC UNE MENTALITÉ AXÉE SUR LES OBJECTIFS

Pensez à ce que vous aimeriez faire ou accomplir au cours de l'été et faites des plans pour y parvenir. Cela vous aidera à éviter la déception face aux choses que vous n'avez pas fait. Passez du temps à ce que vous voulez faire, plutôt que de faire ce que vous croyez « devoir faire ». Avec un peu de prévoyance, vous pouvez créer l'ambiance estivale que vous voulez et qui vous fera sentir rafraîchi(e) à la fin de la journée. Une façon d'y parvenir est de créer une liste de choses à faire pendant l'été, ce qui vous aidera à être plus attentif(ve) et intentionnel(le) à l'égard de la façon dont vous passez votre temps. Jetez un coup d'œil à ces conseils pour créer votre liste.

### 3 PRÉPAREZ-VOUS AU RETOUR À LA ROUTINE

Avant de partir en vacances, dressez une liste de toutes les activités auxquelles vous devez vous attaquer à votre retour afin que vous puissiez facilement classer vos activités par ordre de priorité et que vous ne vous sentiez pas dépassé(e) lorsque vous êtes confronté(e) à un afflux de courriels et de projets. Savoir que vous avez un plan de projet en place avant de partir vous empêche de penser constamment à votre liste de choses à faire pendant votre absence.

### Liste de choses à faire pendant l'été

**Écrivez-les.** Vous êtes plus susceptible de donner suite à vos plans d'été lorsque vous avez pris le temps de les documenter. Une liste écrite vous rappelle ce à quoi vous pouvez vous attendre et vous donne un moyen de regarder en arrière et de réfléchir à ce que vous avez fait à la fin de l'été. Ce sont tous deux de grands stimulants de bonheur !

**Ce n'est pas une compétition.** Bien qu'il soit amusant de consulter des articles pour trouver de l'inspiration, le but n'est pas d'avoir le plus d'idées ou les activités les plus aventureuses. Limitez votre liste à une longueur raisonnable et soyez intentionnel(le) quant à ce que vous y ajoutez. Le but de votre liste est de vous aider à passer votre temps délibérément et à faire des choses qui vous font du bien.

**Soyez flexible.** Il se peut que vous souhaitiez faire des choses précises, mais laissez certaines activités ouvertes. Vous n'avez pas non plus à créer la liste complète au début de l'été. Ajoutez des idées au fur et à mesure qu'elles vous viennent.

**Prenez votre temps.** Il n'est pas nécessaire de planifier la liste complète à l'avance. Au lieu de cela, décidez de quelques activités à mettre en œuvre au cours de la semaine à venir. Cela ne devrait pas être une autre liste de choses à faire qui vous rend anxieux(se). Votre liste ne devrait pas vous mettre sous pression ou vous accabler.



Images par Freepik