

Hey ! Salam alaikum ! Bienvenue sur le Mélacrafiér podcast pour ces épisodes, cette série d'épisodes spéciale rentrée

et on arrive au dernier épisode de podcast. Je me suis beaucoup demandé de quoi j'allais parler.

A la base, je voulais faire un récapitulatif de ce qu'on a vu jusqu'à maintenant

mais je sais pas, j'avais pas envie finalement et là j'ai pris une feuille ce matin juste pour mon petit déjeuner et j'ai noté mes idées

et là je voulais sortir là comme ça

j'espère ça va vous plaire. En fait, je me suis dit que j'allais vous partager cet conseil pour vivre en fait une année

sereine, inshallah.

Voilà, donc je vous partage mes petits conseils, j'espère ça va vous plaire.

Je m'excuse, normalement l'épisode devait sortir hier, je devais publier hier et le sortir mais franchement j'ai été fatiguée

et

voilà, donc je n'ai rien fait. Je suis en ménage pour le coup

toute une question de priorité. Hier, j'étais plutôt en mode bon allez là, je vais me faire un grand ménage et voilà, donc je n'ai pas fait d'épisodes mais

aujourd'hui je suis de retour pour ce dernier et juste pour info, donc là pendant une semaine vous m'avez eu moi

100% au méhimat dans les oreilles

mais à partir de la semaine prochaine, on passe en mode interview et je voulais vous avertir que j'ai beaucoup réfléchi, je pense que je vais vous partager les interviews sans introduction, alors il faut savoir qu'à la base

j'ai pas fait d'intro dans les interviews parce que je me disais je vais réécouter les épisodes.

Je vais peut-être faire du montage si besoin, je déteste ça mais bon si besoin je le fais

et je m'étais dit, et puis j'ai fait une petite intro sympa, on dit, tu vois vous savez le genre d'intro on dit ouais dans cet épisode

j'ai reçu telle personne, on n'a pas poté, voilà qui c'est

non, non, non, et puis on a parlé de ça et de ça, c'est trop cool, vous allez voir l'épisode, écoute jusqu'au bout, tu vois

et en fait je me rends compte que

je pense pas que je vais le faire, bon si jamais j'arrive à me motiver et tout ça, à trouver le temps de le faire, je le ferai

mais sinon je le ferai pas et probablement que je vais vous mettre les épisodes comme ça, je me dise c'est pas grave, tous les épisodes franchement sont passionnants

vous allez voir j'ai des personnes mais hyper inspirantes et je me suis régalée à les enregistrer

j'ai passé des super moments et donc voilà, donc j'espère que vous allez kiffer

et voilà donc je vous les lancerai comme ça, je vous préviens juste pour pas que vous soyez surpris mais au moins moi ça m'enlève en fait une charge de travail

et au moins c'est sûr que vous aurez les épisodes parce que cet été, je devais faire ça cet été, je n'ai rien fait parce que j'avais la flemme

nous dis oh non il faut que j'écoute, faut que je fasse un montage, il faut que je fasse ceci, c'est là que j'écrive l'intro

niin niin niin niin, bon là je suis tranquille, là j'ai pas d'excuses voilà
et on commencera le prochain épisode de jeudi prochain avec Zaynab de Koran de mon guerre, ça
fait longtemps que je vous promets l'épisode mais my god ça fait super longtemps
mais là il va vraiment sortir Insha'Allah et c'était un de mes épisodes préférés
je commence directement vous donnant de best of the best, le nectar
vous allez vous allez voir quand vous allez écouter, vous allez kiffer aussi, mais vraiment
enfin bref donc venons-en à... ah oui non attendez pardon pardon
dernier petit point avant de démarrer
cet intro ne va jamais se terminer
c'est juste pour vous avertir du coup que le band est terminé et voilà c'est tout, je pourrais vous dire
que le band est terminé donc il s'est fini à deux jours c'était mercredi
je sais que j'ai reçu des demandes de personnes qui m'ont dit ouais ce qu'il y a moyen et tout, je l'ai
loupé et tout ça
mais honnêtement c'est pas moi qui organise en fait, honnêtement ça dépend des organisateurs, je
ne vous cache pas que le Rama d'an dernier on avait beaucoup de demandes
et ils ont refusé pour des questions de gestion, d'organisation et tout, c'est un peu compliqué de
réouvrir
donc voilà donc là honnêtement je pense pas qu'il réouvre mais là voilà, je ne sais jamais sa chance
d'avis, je vous tiendrai au grand par mail ou sur insta
voilà
bien maintenant maintenant maintenant on va parler donc je vais vous partager mes sept conseils
pour une rentrée
Serene Biidneller
c'est des petits conseils comme ça mais qui sont
moi j'essaie d'être importante surtout les premiers
les premiers on est vraiment tous en fait mais voilà les premiers on est vraiment dans cet état
d'esprit de sérénité, comment développer un état d'esprit
serein quoi qu'il arrive et je parle de ça parce qu'on est beaucoup à être souvent stressé, un peu
angoissé, un peu
tu vois enfin voilà tout comme moi je sais que c'est quand même assez mon cas
peut-être avec les responsabilités tout ça
voilà on porte une certaine charge mentale on est souvent
des fois on est un peu opprimé, parfois il y a des épreuves et des événements qui arrivent on s'y
attend pas et puis on va pas se mentir
actuellement, ce qui se passe dans le monde c'est juste incroyable
il y a eu un enchaînement d'événements qui est vraiment perturbant c'est pas un an entre le séisme
maroc
la lébi, les inondations en lébi, enfin les pluieurs en lébi
j'ai vu qu'en Indonésie aussi c'est pas exactement ce qui s'est passé mais aussi en Indonésie à une
épreuve
etc. t'as l'impression de se prendre là que voilà il se passe plein de choses et tout et ça peut être
hyper angoissant et hyper paralysant
du coup je voulais voilà donc donc voilà donc en fait on est puis même en France avec ce genre de
rabayas et tout

voilà quoi en fait on est dans ça on va pas se mentir dans un environnement
voilà qui est un peu flippant, qui est un peu stressant, qui est un peu angoissant
et je pense que c'est important de se créer une petite bulle de sérénité dans sa tête
pour pas se laisser complètement envahir et paralyser et j'en reste là en mode
hyper angoissé tout le temps et à avoir le sentiment qu'on contrôle plus rien, que tout va mal etc etc
et juste pour une petite parenthèse pour la rabayer parce que je crois qu'on peut se m'avait
demandé
on m'avait demandé des conseils des choses comme ça
et je vais pas vous mentir alors moi je sais pas si vous avez remarqué
mais moi perso il y a plein de sujets que j'aborde pas, j'avore jamais les sujets
de politique, je parle jamais des sujets qui me poussent à la polémique, tout ça c'est pas mon délire
honnêtement
c'est pas mon
c'est pas mon truc en fait je sais pas comment expliquer, je suis pas du tout à l'aise moi là dedans, je
ne me connais pas
je suis pas pertinente dedans, enfin voilà il y a plein de personnes
voilà qui ont des idées, qui ont des arguments, qui ont des choses hyper intéressantes à dire,
honnêtement c'est pas mon cas
je vais pas vous mentir
mais bon, juste pour faire une petite parenthèse rapidosse
honnêtement, moi l'histoire d'Arabaya, même si bien évidemment je suis comme vous en jeu, c'est
injuste, c'est complètement ridicule
enfin ce truc n'a qu'une nique, ni tête, moi j'ai juste peur en fait que du coup ça donne un peu les
pleins pouvoirs au directeur etc
autant tu vas avoir des personnes qui sont sympas, des directeurs sympas, des directrices sympas
qui vont laisser couler, qui vont être en mode mais tu vois autant je pense que ceux qui sont un peu
un peu islamophobes
ou je sais pas qui ont un peu peur de l'islam et tout, enfin voilà
je pense que cela, le problème c'est que ça leur donne la liberté en fait de faire la misère, de faire la
haq'la ou jeune fille quoi, c'est ça qui est voilà
et j'ai un peu connu ça quand j'étais au lycée donc je te
n'ai pas à aller regarder ma story sur ma story time hijab tout ça, j'ai vu qui des moments pas
forcément évident donc je me dis franchement
voilà tu vois, donc là en fait tu laisses la possibilité aux gens qui ça agace de voir des femmes voilées
et tout ça
de voilà de décrire le dos des filles et de les souler pour rien
mais d'un autre côté je vous ai à vérité, moi personnellement ça m'inquiète pas plus que ça, dans le
sens où je me dis
ils ont interdit le hijab à l'école et est-ce que ça empêchait les jeunes filles de porter le voile?
perso ce qui est dingue c'est que avant la, j'ai l'impression qu'avant la loi les femmes qui étaient
voilées
étaient plutôt rares alors que j'ai l'impression de la hiberque aujourd'hui
machallah il y en a énormément, je sais pas si vous voyez dans les collèges et tout, enfin moi je vois
le collège près de chez moi, je vois plein de filles voilées, au collège je parle même pas de je les ai

au collège il y a plein de filles voilées qui sont là, le hijab et tout, qui vont au collège et tout ça sont trop mignons et tout
je me suis dit bon ça ça n'a pas empêché si eux leurs buts c'était d'empêcher que les jeunes filles se voilent etc. mais ils ont pas réussi à attendre leurs buts et en fait je me dis chaque fois qu'eux ils mettent des bâtons dans les roues
mais en fait
ils n'atteignent pas leurs objectifs, à part sur leurs objectifs c'est de créer une petite diversion voilà politique pour éviter de regarder les vrais sujets kifas, je pense que ça c'est autre chose voilà et puis je me dis voilà là ils interdisent les rabayas mais est-ce que ça va empêcher les personnes de s'habiller mes stôles etc.
et ça honnêtement je crois pas aujourd'hui il y a plein de voilà la bonne mesteaux, là il y a du choix et tout, tu peux t'habiller mes stôles
sans forcément t'habiller en rabayas en tout cas quand tu vas à l'école
voilà donc je pense qu'il y a du choix donc voilà je pense surtout que
que les sœurs qui vendent des rabayas vont s'adapter et vont créer des
et vont créer des choses qui sont un peu plus discrètes et tout comme j'ai vu une sœur qui vendait des
des salopettes en jeans
mais c'est en mode arabe entre guillemets, enfin voilà elle elle vend des rabayas et tout mais voilà la mini salopette en jeans en vente c'est Sarah
et Di, après ça les prix sont chers je vous le dis
je pense pour une collégienne ou pour une lycène ça fait ça fait cher la robe en jeans mais bon voilà
mais voilà je pense qu'il va y avoir de plus de choses comme ça et plus surtout surtout moi je me dis un truc c'est que plus ils nous ferment des portes
plus on va les construire nos propres maisons ailleurs en fait
notamment moi je me suis dit regarde ils nous ont empêché en fait d'exercer un travail avec notre voile
moi j'ai toujours galéré avec mon hijab et puis j'ai plein de personnes plein plein plein d'exemples surtout aujourd'hui je suis dans l'entrepreneuriat
j'ai plein d'amis entrepreneuses et tout et bien
souvent les entrepreneuses, machin là il est successeful machin là qui ont vraiment créé des choses magnifiques
et bien ça a démarré parce qu'on leur a fermé des portes à cause de la hijab et moi j'ai envie de dire bah finalement
voilà ils nous ont empêché en fait de rentrer dans leur boîte à eux de
voilà dans leur entreprise etc ils nous ont fait la misère bah finalement on a dit ok bah c'est pas grave on va lancer nos propres entreprise
voilà moi j'ai lancé mon propre podcast, enfin voilà chacun fait son propre truc et tout et voilà et du coup ça nous donne plus de liberté donc
j'ai envie de dire bah en fait ce que eux pensent qu'ils nous font galérer en vrai de vrai quand tu regardes le résultat
moi j'ai envie de dire
voilà donc les choses nous ont donc voilà donc moi personnellement le fait de penser comme ça le fait de devoir entre guillemets, le positif entre guillemets voilà

qui est derrière ça et de dire que malgré tout à la spontané, il est plus haut que tout
ils auront beau faire voilà tu vois c'est pas ça qui va qui va nous arrêter quoi
on va juste s'adapter et
aller chercher plus de liberté ailleurs et voilà
bref
venons-en à nos 7 conseils
je pense j'avais pas prévu de parler tout ça mais
alors premier conseil c'est quoi ? c'est le Tawakul, c'est développer son Tawakul et
accepter ce qui est ce qui nous arrive
tout en étant proactif et ça ne pas être forcément passif, ne pas subir souvent
on pense que par exemple la patience etc bah c'est le fait d'être passif, de ne rien faire
de juste subir les événements etc tu vois en fait non
le Tawakul c'est je lâche prise
je suis pas dans l'angoisse, le stress de ce qui va se passer etc parce que je me dis moi je fais les
causes, moi je fais les choses mais après
j'accepte le résultat parce que le résultat dépend de là, j'accepte ce qu'elle va me donner
parce que j'ai confiance en lui en fait, si tu veux ce qui est bon dans le Tawakul c'est je fais
je fais les causes donc je suis proactif
je fais les choses
mais j'ai pas forcément d'attente sur les résultats concernant les résultats
même si j'espère certains résultats minutement mais je vais me dire ok bah maintenant hier là c'est
entre tes mains, j'ai confiance en toi
moi voilà mon objectif, moi voilà les actions que je mets concrètement
et tu fais des deats et tu te dis là j'ai confiance en toi tu vas me donner que ce qui est bon pour moi
et en fait avoir cette relation de confiance avec Allah c'est hyper sain
c'est vraiment un peu le secret de la sérénité c'est que quoi qu'il t'arrive tu te dis
Hamdoul à hier là, tu vois, enfin ça j'allais le dire après c'était mon point numéro 3 je crois
le fait de dire Hamdoul à toute épreuve mais c'est vraiment le fait de se dire
j'accepte ce qui m'arrive que ce soit le positif, que ce soit le négatif
soit des épreuves, soit des...
enfin voilà des petites choses qui vont pas et tout mais je vais que ce qui se passe pas comme j'avais
prévu que ça se passe
mais au lieu d'être dans la résistance et de me dire mais pourquoi ça m'arrive à moi
mais pourquoi mais j'en peux plus mais il y en a un, il y en a un, t'sais de te plaindre, d'être voilà
d'être pas bien, de ressasser
de pas accepter finalement ce qui arrive de faire une espèce de résistance en te dire mais non je
veux pas que les choses se passent comme ça
je veux que les choses se passent autrement pourquoi ça m'arrive et tout ça
non en fait c'est plutôt de se dire
j'accepte ce qui m'arrive
j'ai confiance en Allah, ce qui m'arrive cache une sagesse, ce qui m'arrive cache un bien fait
et j'ai toujours en fait une bonne opinion d'Allah
j'ai toujours un... et en fait du coup quand tu es comme ça t'as toujours une bonne opinion d'Allah, tu
vois parce qu'il y en a qui vont dire

ouais

il sait passer ça parce que là il va me punir etc etc mais pourquoi avoir une opinion comme ça tu vois alors je me suis dit là il est pour ça serviteur parce que si serviteur pense à lui tu vois donc toi tu vas être en mode

yallah, je sais qu'il y a une sagesse derrière qui se cache

yallah tu éprouves ce que tu aimes

yallah moi je vais pas sainte dans cette épreuve comme ça j'aurais la récompense dans l'au-delà

yallah moi je voulais ça toi tu m'as donné autre chose ça veut dire que ce que je voulais c'était pas forcément un bien même si moi j'étais

convaincu que c'était un bien pour moi mais en fait ce que je suis en train de vivre maintenant c'est meilleur encore pour moi tu vois

yallah j'ai confiance en toi donc j'accepte ce que tu me donnes

ça c'est trop puissant en fait tu arrives à te développer cet état d'esprit de tawakola

yallah de hier là j'ai confiance en toi et de lâcher prise

et ben c'est le secret en fait c'est la clé de la sérénité intérieure parce que ça veut dire quoi ça veut dire

attend attend j'essaie de me rappeler parce qu'en fait j'ai lu un poste là il n'y a pas longtemps de Konsahiden

et j'avais beaucoup aimé

c'était

j'arrive pas à me rappeler

c'était un truc avec un bateau

attendez hop

c'était un très joli exemple parce que

sur le tawakola je voulais retrouver là en deux deux

alors c'était quoi

voilà voilà en plus c'est vraiment c'est sur ça sur le tawakola j'aimerais plus plus du début

la confiance en la ne supprime pas les tempêtes à la pèse le navigateur

donc je répète la confiance en la ne supprime pas les tempêtes à la pèse le navigateur j'ai trop trop aimé quand j'ai lu ça

vous dis oui c'est ça le tawakola de la ça veut pas dire c'est pas parce que j'ai confiance en la

que je vais pas avoir des preuves que tout que ma vie va être ultra fluide et tout ça ça n'existe pas une vie comme ça ça

n'existe pas on faut pas chercher

mais par contre quand tu as confiance en la quand tu as le tawakola de la la qu'est ce qu'il se passe t'es apaisé

c'est à dire que tu vas tu vas tu vas naviguer dans tes épreuves tu vas avoir tes épreuves mais toi au fond toi tu vas avoir cette

sérénité cet apaisement de dire l'hamn de l'illet de dire j'ai confiance en toi à la il se cache une sagesse là dedans

etc etc et du coup c'est comme ça que tu vois des gens qui vu d'avis ça

est-ce que ça t'est déjà arrivé de voir des personnes qui des épreuves de malade des épreuves tu te dis mais

je pourrais jamais vivre ça enfin c'est terrible et tout et pourtant c'est pas là tu les vois ils ont

confiance en la ils sont
sereins voilà moi ça m'est déjà arrivé à en te rencontrer des personnes comme ça mais déjà ma
maman
quand elle avait le cancer quand elle était malade quand elle faisait chimio et tout donc elle vivait
une épreuve qui était
extrêmement dure voilà il perd douloureuse elle dans souffrance physique etc son corps
l'a lâché de manière progressive etc elle perdait elle perdait énormément de poids etc et ça
mais
ben
elle avait cet apaisement de se dire j'ai confiance en la dans ça dans ça ça s'allait se cache
il y a une sagesse j'ai confiance en la hamdouille tu vois j'ai confiance en la
donc donc voilà donc vraiment si tu veux être serein dans ta vie
bah il va falloir développer le tawakul et comment on fait pour développer le tawakul une bonne
question
j'avais pas prévu de dire répondre mais c'est vrai que c'est une bonne question quand même donc on
va y répondre ensemble
non en fait je pense que
je pense que c'est un entraînement
en fait c'est une manière c'est un schéma de pensée vous savez nous on a tous des schémas de
pensée on a des manières de pensée on
y est différents
et on réagit pas de la même manière que tu en es face aux épreuves on réagit pas de la même
manière
vous savez on a des paroles des paroles des triggers et des choses qui nous
qui nous a tu vois qui nous font réagir d'une certaine manière parfois les violences parfois dans la
peur dans la culpabilité parfois voilà
en fait spontanément automatiquement
on a chacun certaines manières de réagir par exemple moi je sais que quand ça va pas j'ai tendance
par exemple j'ai tendance à me renfermer sur moi même par exemple je suis pas du genre colérique
c'est très rare que je peux être un plomb et que je crie par exemple bon je crie sur mes filles je vais
pas mentir je crie sur mes enfants quand
ils me pardonnent
mais ce que je veux dire c'est que
voilà je vais pas si je me prends la tête avec une amie ou que je serai comme ça je suis pas la fille qui
va
ouai la la la crie et tout ça va se mettre en colère et tout non je suis du genre à prendre sur moi et
il y a plutôt à garder sur moi et
plutôt à les pleurer voilà bon c'est une manière de réagir
c'est pas un bon exemple la agressivité
par exemple quand il y a un truc qui va pas et que je me sens coupable
j'ai tendance à vite en fait à souvent me mettre en position de victime on me dit oh non mais
tu vois quand tu as un truc qui va pas
ma
spontanément j'ai tendance à me mettre un peu en position de victime en me disant

voilà un petit peu les autres c'est des méchants mais moi mais machin puis je vais pleurer et tout ça c'est un peu un mécanisme de défense voilà
c'est une manière de fonctionner
et en fait moi je pense que le tawakul à la la c'est une manière de fonctionner et que si on ne l'a pas et on a que
longue de manière spontanée il y en a
machin là tu vois dès qu'ils ont une épreuve des questions de trucs il va pas de ce genre tout de suite en fait eux machin là dès qu'il y a quelque chose tout de suite leur langue leur coeur leur ça se voit dans leur visage
sphannallah ils tout de suite ils se connectent à la ils ont un lien fort avec la sphannallah et tout de suite ils s'en remettent à lui. Donc ça en fait c'est avec le temps, c'est parce qu'à Manchard là ils ont une fois, ils ont travaillé leur foi, ils ont tous les jours ils oeuvrent, ils font, ils font, il faut leur prière etc, ils ont créé, ils ont ouvert un lien avec Manchard et ils se sont beaucoup entraînés. Chaque fois qu'ils se passent des trucs dans leur vie, eh bien ils ont réagi comme ça. Peut-être qu'au début c'était pas comme ça et ils ont appris à le devenir et à force de répéter et répéter, ça devient un automatisme, c'est vrai qu'il y a quelque chose de naturel. Donc si toi tu n'as pas ça en toi, ce qu'il faut faire c'est juste que quand tu t'arrives une épreuve, même dans les petits temps, n'attends pas les grandes épreuves pour t'entraîner, alors te préserve des grandes épreuves d'ailleurs. Non, ce que je veux dire c'est que quand tu se passes des petits imprévus, aujourd'hui c'est une journée hyper productive, je devais faire ça, je devais faire ça, j'avais des rendez-vous, j'avais des machins, j'avais machins, j'avais machins et en fait l'école m'appelle, mon fils est malade, je dois le ramener à la maison,
donc d'un côté bien évidemment je suis inquiète pour mon enfant etc, d'un autre côté je suis hyper frustrée parce que plus menace que moi je vais faire et machin, il y a plein de trucs je voyais comment je vais m'organiser, je suis foutue, je sais pas moi, je les ai dans des voies importantes, comment je vais faire, du coup t'es frustrée, tu sais pas comment faire, tu sais pas comment faire,
tu sais pas comment faire, c'est ça donc moi, c'est toi et tout, bah tu en fous de la plainte, et bien c'est le moment de s'entraîner autour
de la colle et tu te dis ok, c'est pas comme je voulais, mais je vais faire ça en là, là-dedans il se cache une
sagesse bien fait, ça va aller, elle est allée, elle a la coulé, et si tu ne l'as pas au moment même où ça t'arrive, au moins où tu reçois le coup de fil et tu es tendre, tu vas aller à l'école, aller chercher un enfant, à ce moment là c'est pas grave, dès que tu te rends compte, tu te dis ah oui ça c'est une épreuve, c'est le moment de m'entraîner au Tawakol, et bien tu vas développer toutes ces pensées là en te disant ok, j'ai confiance en Allah, voilà, Allah il ne veut que du bien, certes ça a l'air d'être compliqué mais une chose là ça va le faire, non non non,
franchement tu vois, tu vas te dire des pensées comme ça comme ça comme ça comme ça comme ça, et je pense que une fois, deux fois, trois fois, donc en général ça va se passer du coup après coup, parce que sur le moment on dit que tu réagis peut-être sur les nerfs, peut-être sur tu as fondre un larme, peut-être que tu vas être hyper en stress, peut-être que tu vas, c'est peut-être qu'au départ les premières réactions on va dire c'est un peu tes réactions qui viennent de manière naturelle et spontanée, tu les contrôles pas ok, mais dès que tu te rends compte,

dès que tu prends conscience, tu vas réagir de la bonne manière, et avec le temps et bien tu feras ça de plus en plus tôt, tu feras ça peut-être tout de suite après l'épreuve et après ta mauvaise réaction, et juste après tu vas trop en te dire ah non non Tawakol, allez j'ouvre et peut-être qu'il y a parfois ça va t'arriver même avant tu vois et enfin au moment même et t'arriver en fait à instaurer ce truc de dès que j'ai une épreuve, dès que j'ai une mauvaise nouvelle, dès que je n'ai un truc qui ne va pas, dès que ça me stresse etc. Tout de suite je développe toutes ces pensées on me sent ok, j'ai confiance en toi, je place ma confiance en toi, je place ma confiance en le vivant qui ne meurt jamais etc. Tu vas développer ces pensées là et en fait ça va être voilà et au bout d'un moment ça va être un automatisme et ça pourra venir après pour t'aider, tu peux très bien écrire les pensées, les invocations, les doigts, tu vois toutes ces phrases comme ça qui te connectent alors là c'est par la taala qui te connectent ou tawakol qui te font ressentir en fait le tawakol alors là tu peux les noter dans un petit carnet, dans une feuille, tu peux les accrocher quelque part tu vas chez toi et ou bien tu es là dans un carnet et puis tu reviens les lire régulièrement dès que tu penses tu dis ok tiens je me remettre je me lier et en fait à force de lire Benelah tu te t'imprègnes dessus et du coup tu les auras en tête au moment où ça t'arrive ou quoi donc voilà je pense que ça peut être une manière en fait de développer ça. Alors deuxième point pour avoir plus de sérénité dans sa vie je dirais que c'est de ne pas interpréter, de ne pas se raconter des montagnes d'histoire, ne pas cultiver de la rumeur, ne pas ruminer etc. Ça j'en parle notamment parce que en fait bon je vais pas rentrer dans le détail parce que c'est très perso mais je me suis pris la tête avec quelqu'un enfin je me suis pris la tête pas vraiment ça mais disons qu'il y a quelqu'un disons que j'ai fait une action et la personne a mal interprété ça à penser en fait beaucoup beaucoup beaucoup beaucoup beaucoup beaucoup de choses négatives beaucoup beaucoup beaucoup de mal beaucoup beaucoup de choses vraiment très très très très très très négatifs moi je dis pas au courant et en fait c'est bref c'est beaucoup plus tard genre des mois et des mois après que j'ai su que que la personne m'en voulait que en fait c'est un peu explosé quoi et je t'ai choqué enfin voilà je m'attendais pas du tout voilà et en fait finalement bon c'est expliqué voilà j'expliquais un peu ma version j'expliquais voilà et donc et elle a fini par elle a compris et puis c'est bien passé on s'est réconcilié et tout mais le truc c'est quoi c'est que elle pendant des mois et des mois et des mois ça tournait tournait tournait en boucle dans sa tête ça a reminé ça rajouté des histoires parce que le problème quand t'es tout seul dans ta tête c'est que tu commences à te faire un film ça commence à devenir de la fiction on n'est plus basé sur les faits tiens elle a fait ça elle a dit ça il s'est passé ça voilà ce qui s'est passé non ça ça c'est les faits donc les faits c'est c'est un peu froid c'est ok c'est tu vois c'est on analyse les choses mais en général quand on est dans sa tête on n'est plus dans l'analyse et on s'arrête au fait etc non on est dans les suppositions et si elle a fait ça c'est parce qu'elle pensait ça et si elle pensait ça ah oui attends la dernière fois elle m'avait dit ça aussi en plus un donc en fait quand tu relis ce qu'elle m'a dit il y a six ans avec ce qu'elle a fait hier un tout s'explique tu vois le délire en fait en fait tu commences à te faire des films des films des films des films et en fait et toi t'es pas bien tu s'ouvres tu remines tu remines tu remines le négatif t'es pas bien ça te stresse t'en veux à l'autre ça développe de la rancore tu remises à toute la journée t'es mal t'es mal t'es mal c'est une catastrophe si vraiment t'es là dedans je t'invite fortement à écouter je sais plus si qu'il y a d'épisode je

m'excuse mais j'ai un épisode parce que maintenant machin là il y a quand même pas mal d'épisodes de podcast ça fait plaisir ça on approche bientôt les sons mais j'avoue que je me rappelle plus mais j'ai fait un podcast spécial rumination donc si tu te reconnais là dedans vraiment go go go écouter l'épisode de podcast sur je crois que c'est comme arrêter de ruminer les pensées négatives ou un truc comme ça ça va t'aider parce que franchement il n'y a pas il n'y a pas je dirais il n'y a pas enfin ça fait partie des pires trucs qui t'empêchent d'être serein et qui va développer beaucoup beaucoup d'angoisse très très très angoisse et ça crée un profond malêtre à l'intérieur si chaque fois dit qu'un quelque chose de négatif t'es dans la rumination en fait t'es tout le temps pas bien pas bien pas bien pas bien moi il y a cette phrase que j'ai beaucoup aimé je remercierai

toujours la personne qui me l'a dit c'est ne fais pas des suppositions pose des questions ne suppose rien ne fais pas de suppositions pose des questions chaque fois que tu te tu commences à te dire ouais

peut-être que si peut-être que l'autre elle a dit ça parce que ça peut-être comment tu penses à des pensées etc comme ça va voir la personne et pose la question directement en lui disant voilà il s'est passé ça moi j'en ai déjà dit ça est-ce que c'est réel ou pas et en fait quand tu fais ça ce qui se passe c'est que soit la personne a dit oui c'est vrai c'est vrai j'ai mal fait j'ai fait quelque chose de mal et je m'en excuse quoi tu vois parce que bon voilà va s'excuser etc et hop toi tu vas tu vas te sentir mieux la personne s'excuser enfin elle a reconnu son tort etc etc tu vois voilà tu vois ou bien la personne elle va te dire mais mais non pas du tout fin genre mais non moi j'ai fait ça parce que ça ça n'a rien à voir avec ce que tu penses et tout attends je t'expliquais tout ça peut aussi être une manière de marche de faute de ça peut être une autre manière de régler le truc enfin il ya plusieurs il ya plusieurs manières mais en tout cas au moins tu dis les choses et tu clarifies et en fait tu avances dans une clarification moi ce qui s'est passé c'est que si la personne à l'époque donc je sais pas combien de mois si moi je sais plus mais il ya un moment si la personne était venue m'avait parlé en me disant voilà il s'est passé ça moi ça m'a blessé parce que j'en ai déduit ça et tout et tout bon j'aurais dit mais attends maintenant je t'explique et tout tata tata tata je dois l'expliquer bah c'est bon elle se serait passée directement à autre chose et faim de l'histoire et c'est bon on n'en parle plus mais là le problème c'est que elle ne m'a pas parlé directement et elle a beaucoup ruminé et en fait ça lui a fait beaucoup beaucoup de mal à elle bon elle regarde moi bon bah moi je les mange je savais pas après je sentais qu'il y avait un froid mais je comprenais pas d'où ça venait en fait je pensais que la personne n'était pas très bien dans sa vie mais j'ai pas fait le lien avec moi j'ai pas pensé une seule seconde et en fait on sait plus du tort à soi même et en fait on fait même du tort à sa santé etc etc donc voilà et franchement on les voit autour de nous moi je vois autour de moi il y a les personnes qui voient tout le temps le verre à moitié vite qui voient tout le temps le négatif qui voient tout le temps ce qui va pas qui quoi qu'il arrive parce qu'en fait regardez la vie elle est pas il y a tout le temps des trucs qui vont pas en fait si tu cherches la petite bête franchement tu vas la trouver tu as même trouvé 10 tu vois quand tu es dans dans une optique de ça ça va pas ça ça va pas ça ça va pas tu trouveras toujours des trucs qui vont pas et finalement qu'est ce que ça va t'apporter à part un peu l'espèce de sensation de malêtre de pas y'a rien qui va de de de dépit de de frustration de colère de stress enfin c'est que t'es en train de développer que des trucs négatifs négatifs négatifs et franchement c'est pas bon pour toi c'est pas bon pour ta foi c'est pas bon pour ta santé et vraiment si tu es

là-dedans il faut vraiment apprendre à se libérer de ça et c'est un vrai travail c'est un cheminement c'est un vrai vrai vrai vrai travail et à contrario on a enfin j'ai aussi rencontré des personnes qui c'est le contraire en fait ils ont tendance à voir le positif ils ont tendance à voir ce qui va pas et vraiment je le vois clairement dans mon entourage il y a des personnes qui sont un peu âgées et tout et je vois les personnes qui sont un comment tu vas un ouais maintenant franchement là ouais bon c'est là mais mais voilà mais ça ça va pas mais ça ça va pas mais ça ça va pas mais ça ça va pas dans la vie vous voyez et en fait ils ont tendance vraiment à voir vraiment que ce qui va pas et elle gonfle et le gonfle et le gonfle et donc à être toujours mal quoi et il y a des personnes c'est pas un endroit tu lui dis ça va et même si la personne elle vit des épreuves elle vit des trucs et tout elle te fait un grand sourire elle te dit ouais ça va et toi comment tu vas et tout et tu sens que bah qu'elle est sincère dans le sens où même si elle est éprouvée même si elle vit des choses un peu difficiles bah en fait tant qu'il y a quelque chose qui va tant que tout va tant que tant qu'il y a certaines choses qui vont bien en fait elle s'accroche à ça et elle sourit et ça va quoi vous voyez et franchement c'est vraiment les personnes qui sont comme ça et dégage un sentiment de sérénité ils font du bien tu les fréquentes tu te sens bien t'as passé un temps avec eux tu te sens reposé après tu te sens presque ressourcé fin vraiment t'as passé un moment de sérénité quoi c'était agréable c'était voilà tu vois ces gens de personnes voilà ils vont aller à mariage et tout tu vas dire alors c'était comment bah franchement l'alhamdulillah il y avait une bonne ambiance c'était bien la mariage elle était toute belle toute mignonne on a mangé on a mangé le dessert il était délicieux et tout voilà tu vois et si tu demandes au même mariage à l'autre team alors c'était comment franchement la mariage pendrait faisait la tête et tout je comprends pas en plus franchement la nourriture à le point il était froid et tout dans mes tas remarqués et en plus de ça je sais pas moi j'ai vu que la belle mère à un moment elle a eu ce geste et tout franchement ça m'a choqué moi si ça avait été moi bon vous avez compris en fait il y a des gens tu vois là tu vas les emmener dans un truc tu vois et en fait ils vont ils vont ils vont capter ils vont retenir vraiment que les trucs qui vont pas qui vont pas qui vont pas qui vont pas qui vont pas et des personnes qui vont y aller ils vont aller au même endroit ils vont voir les trucs ils vont pas mais en fait ils vont pas se poser dessus c'est à dire qu'ils vont dire ouais bon ok mais en fait ils s'en fichent tu vois et par contre ils vont retenir ce qui va bien ce qui va bien ce qui va bien et du coup ceux qui sont comme ça vont avoir naturellement tendance à être bien dans leur tête bien dans leur vie ils sont plus sereins ils vont bien et les personnes qui sont dans l'autre team en fait ils ont tendance à être toujours un peu nana toujours un peu ils sont pas bien ils sont idées à un truc en fait et en plus quand tu restes avec eux franchement ça te prend de l'énergie c'est fatigant donc voilà après c'est pas évident quand on est dans de la team plutôt négatif c'est vrai qu'il faut prendre le temps il faut voilà faire ce travail sur soi et tout pour passer d'une team à l'autre et bien sûr bah ouais bien sûr il y a un moyen il y a un moyen de le faire quoi et comment donc en fait c'est ce dont je voulais parler dans cette idée en fait d'apprendre à voir le côté positive des choses etc moi j'ai l'exemple de ma cousine car la préserve c'est vrai que c'est vrai que c'est genre de personne elle me l'a dit en fait il y a un téléphone et elle me dit elle me dit moi elle me dit moi mon truc c'est que partout où je vais quoi qui m'arrive etc j'essaie toujours de garder le positif de ce qui m'arrive je garde toujours en tête ce qui

s'est bien passé les trucs j'ai kiffé tu vois les trucs vraiment les trucs bien quoi je garde ça dans ma tête et le reste et j'y prête pas attention je fais pas gaffe à ça je m'en fous quoi le reste je donne pas d'importance mais ceux à quoi je donne l'importance c'est aux choses bien qui me sont arrivées et ça je les garde en mémoire et en fait c'est très important ce qu'elle m'a dit parce que elle a même dit je les garde en mémoire genre ça veut dire que dans le temps dans cinq ans quand tu vas lui dire ouais c'était comment ce mariage elle va elle va juste te dire ah je m'en rappelle le dessert était super bon la marie elle était trop belle tu vois par exemple et en fait elle va même plus se rappeler que c'est vrai qu'à côté le poulet était un peu froid mais bon elle s'est dit écoute c'est pas grave et c'est vrai que je sais pas quoi voilà mais en fait ça avec le temps elle l'aura oublié et parce que le cerveau il filtre en fonction de là où tu donne de l'importance alors que l'autre alors que la personne qui a vu que le négatif dans cinq ans quand tu vas quand tu avais repensé le mariage elle va oublier que quand même la marie elle était toute belle et tout et que quand même le dessert il était délicieux non elle va juste se rappeler que les petites histoires le poulet était froid et voilà et dans cinq ans elle aura retenu que ça et en fait avec le temps voilà il y en a une mémoire qui est quand même assez sélectif et en fait le truc c'est comment est ce que je fais pour apprendre à mon cerveau parce que c'est un apprentissage

c'est un automatisme c'est un entraînement tu sais faut pas négliger faut pas sous-estimer la plasticité cérébrale c'est à dire que c'est par là bon je sais pas rentrer dans un cours de bio en plus je l'ai pas préparé donc j'ai pas le temps d'habitisme mais grosso modo ton cerveau il y a des synapses qui se créent l'information qui circule etc et en fait ça peut il y a en fait il peut y avoir des modifications en fait ton cerveau peut se modifier plus tu t'entraînes à faire quelque chose plus ça fait plus ça change en fait il faut que seulement ton cerveau bon je l'ai très mal expliqué et va taper plasticité cérébrale tu auras des meilleures infos mais en tout cas ce que je veux juste simplement te dire c'est que tu peux apprendre à ton cerveau avoir les choses autrement et là ce qui peut t'aider pour le coup c'est c'est quoi c'est le carnet à l'handle pour moi je dis ça parce que j'ai eu ma période et d'ailleurs même en ce moment là j'ai repris le carnet parce que je me trouve un peu négatif en ce moment moi je me trouve un peu en train de me plaindre un peu ni ni ni du coup je me suis ok ok mais c'est faut que tu faut que tu reprennes ce taf surtout à c'est que voilà c'est que c'est qu'il faut que tu reprennes ce travail sur toi même quoi et en fait c'est quelque chose qui est vraiment très très bien moi je sais que ma mère est donc été ébrouvé et tout je le tenais c'est à ce moment là où je l'ai commencé et il m'a énormément énormément aidé donc en fait c'est juste tous les matins tu peux faire le matin tu peux faire le soir quand tu veux mais le mieux je pense que c'est le matin mais après le soir ça peut le faire aussi avant de dormir c'est alhamdulillah pour tata tata tata alhamdulillah je suis en bonne santé je marche et tout mais quelle chance y'a là merci beaucoup et t'es à l'alhamdulillah parce que tata tata et tu essayes de développer

et de développer et tu vois plus tu développes mieux c'est et en fait tu vas dire qu'alhamdulillah aujourd'hui pour ce café il était délicieux l'alhamdulillah parce que ouais j'ai croisé ma voisine on n'a pas pouté à un moment et ça m'a fait plaisir elle est tellement gentil et tout voilà là c'était trop bien alhamdulillah parce que tata tata et en fait quand tu fais ça t'es en train de dire à ton cerveau voilà ce qui est important et que je retienne voilà voilà ce que je choisis de retenir et en fait tu donnes de l'importance tu donnes de la valeur aux choses bien et tu remercies

en l'inspirant là pour ça du coup ça t'apprend à voir la vie autrement et à donner de l'importance à ça tu vois et à force de le faire à force de le faire bah tu entraines ton cerveau et bien il est là avec le temps ça deviendra un automatique et naturellement tu te mettra à donner de la valeur

à ces petites choses là que quand d'autres temps tu aurais pas accordé de la valeur tu vois genre ce qui est bien c'est ouais bah bof genre ouais bah normal genre c'est un acquis et par contre ce qui va pas alors là si c'est problématique tu vois mais en fait tu deviens le contraire ce qui va bien je m'arrête je prends le temps je savoure alhamdulillah pour ça en fait c'est pas un acquis tu m'as fait un cadeau merci à la tu vois et le côté négatif tu te bombe alhamdulillah ok je patiente en même récompensera ok une sagesse derrière tata tata et en fait t'en fait pas toute une montagne quoi donc voilà voilà ensuite dans le cadre qu'est ce que j'ai mis je reprend ma petite feuille là et j'ai noté faire de la digitale des tox régulièrement ça franchement prendre le temps enfin voilà de temps en temps dès que dès que le temps ressent le besoin et puis même assez régulièrement faire une digitale des tox ben justement moi je compte en faire une la semaine prochaine voilà je vais programmer le podcast et tout mais après je vais me je vais me sèvrer un peu de mon téléphone donc je vais je vais pas être sur insta je vais pas être dans mes mails je vais être nulle part je vais mettre mon téléphone de côté et je vais me voilà je vais un peu me faire une petite et des tox genre ressent fortement le besoin je pense que je vais commencer lundi lundi prochain donc voilà donc faire ça régulièrement parce que on ne se rend pas compte alors si tu l'as déjà testé si t'as du temps entre compte tu sais quand tu supprimes instagram et que tu n'y vas pas tu supprimes les réseaux sociaux pas d'instagram alors moi parce que j'ai pas snap j'ai pas tiktok et tout mais voilà c'était dessus tu supprimes instagram tu supprimes snap tu supprimes tiktok tu supprimes voilà tu supprimes toutes les applications comme ça et pas de notification voilà si tu peux même t'éloigner un peu de whatsapp éloignes toi aussi ça va te faire du bien youtube et tout et c'est vraiment en fait si t'arrives vraiment à te détacher complètement de tout ton téléphone tu vas te rendre compte de la sérénité parce qu'on se rend pas compte à quel point notre esprit est pollué par les réseaux sociaux les notifications les machins les nouveaux trucs les nananis les stories les bédoules les chouettes notre esprit il est il est complètement rempli de toxines digitales en fait on se rend pas compte et quand tu t'arrêtes au début c'est dur hein ça crée un manque tu t'as trop envie d'y aller tu sais il faut y aller quoi parce qu'en fait on est tous accroles avec la dopamine et tout on est là il nous faut notre dose c'est comme si on était les drogués et en fait avec le temps moi je l'ai testé parce que souvent quand j'allais en vacances à la montagne et tout j'avais toujours des périodes où en général c'était des périodes où vraiment je j'avais pas mon téléphone le minimum du minimum je suis prêt mes taux et tout et c'était incroyable le bien fait que ça m'a porté et surtout ça m'a porté une espèce de vide dans la tête je voyais je ressentais beaucoup de sérénité donc ça faisait vraiment du bien donc je vous invite plus plus plus à faire une digitale des tox de plusieurs jours un week-end une semaine un mois mais vraiment vous allez voir ça fait trop du bien et et bien sûr quand on en parlait tout à l'heure mais quand vous faites votre routine phagelle ou votre routine échar faites en sorte d'être en mode digital des tox pas de téléphone ok pas de téléphone pendant la routine phagelle pas de téléphone pendant la routine du échar pour vraiment être dans votre bulle ne pas avoir de parasites voilà pour donc ça c'était le quatrième pour le cinquième j'ai mis en avance dans l'imperfection vous connaissez cette fameuse phrase que je cite très souvent ce que je t'ai envie d'affaire c'est quoi donc comme tu le sais c'était

le nair c'est marrant parce que c'est voilà c'était le premier épisode de cette série se fixer un objectif se fixer une intention donc très important de savoir où on va ok ça c'est super important si tu sais pas où tu vas tu vas aller nulle part tu vas tourner en rond voilà et dans 10 ans tu seras toujours au même point tu n'auras pas avancé voilà donc tu te fixes un objectif ok et ensuite tu acceptes d'avancer vers cet objectif dans l'imperfection surtout si c'est un objectif où tu sortes de ta zone de confort et que ce soit un objectif dans le din ou que ce soit un objectif pendant d'apprentissage etc ou que ce soit un objectif de santé de sport d'alimentation de d'arrêt du sucre de g  nat  re mi-temps c'est jamais j'ai réussi à te motiver que sais-je voilà n'importe lequel ou de lancer un projet ou d'éducation bref tu t'es fixé un objectif je l'ai clarifié et maintenant que tu l'as fait il va falloir faire les causes il va falloir il va falloir faire les actions pour avancer vers cet objectif et en parallèle des actions que tu fais des petits pas que tu fais tu dois être en mode j'accepte d'avancer dans l'imperfection c'est à dire que même si même si par exemple j'ai chaud même si pas d'empêcher par moi je parlais moi j'ai fait le g  nat  re mi-temps pendant quelques temps et puis toujours enfin les voilà arriver au week-end juste tendance un peu à lâcher en fait et à pas bien manger puis enfin voilà manger toute la journée en fait à reprendre mes mauvaises habitudes et en fait du coup quand tu fais   a du coup le lundi souvent c'est à l'impression que j'ai fait des efforts pour rien ça sert à rien peut-être je suis tenté par le tour et bon ben j'arrive pas vas-y je m'en donne et je me dis bah non c'est pas grave c'est pas grave tu reprends le lundi tu reprends tes efforts et là après deux week-end comme ça je me suis dit ok je crois que ouais je crois que le week-end je vais essayer de continuer aussi je vais le tester la semaine de week-end carré j'espère le vais tenir mais déjà je suis fière de moi d'avoir tenu la semaine franchement je suis contente et le week-end je vais retravailler petit à petit et puis c'est ok voilà avant accepter d'avancer dans la perfection quand tu te lance un nouveau défi bah forcément il y aura des hauts il y aura des bas forcément il y aura des moments où tu ne vas pas y arriver de moments où tu vas tu avoir le sentiment un peu d  chou   de traiter de la plaque de régresser tiens j'ai fait mal à chanter à me former là dessus mais en fait je fais le contraire et tout et donc ça sert à rien et tout non à accepter d'avancer dans la perfection ça veut dire que dès que j'échoue dès que je lâche hop je reprends je reviens dès que dès que je me rends compte que ouais je fais mal les choses et tout au lieu de me dire bah foutu pour foutu bah laisse tomber ça sert à rien non je vais quand même revenir et je vais me dire ok je lâche rien ok je lâche rien tu vois savoir cette discipline de se dire certes c'est pas parfait mais c'est pas grave la discipline avec l'alhamad tu vois c'est pas parfait mais écoute pas c'est pas grave je dois quand même continuer je vais quand même continuer mes efforts donc voilà nous et pour   a voilà se fixer son objectif et accepter d'avancer dans l'imperfection vers son objectif enfin le 6  me enfin c'est pas enfin il y a encore un autre mais le 6  me c'est donc de rester focus sur tes objectifs qui sont toujours dans ta tête ok donc vraiment si t'as pas fait tes t'as pas noté tes objectifs arrête tout tout de suite et valent les notés tu tu r   coutes le premier épisode si jamais tu les as pas mais vraiment de concentrer dessus et les garder en tête tu vois plus tu vas faire ça plus ça va te motiver    œuvrer pour avancer vers eux à ces opportunités qui peuvent t'aider encore plus à avancer vers tes objectifs etc etc donc le focus c'est super important d'être focus vraiment d'être focus et plutôt l'objectif est clair précis tu vois c'est clair c'est bon tu sais et tu as décidé d'en faire une priorité et ça aussi c'est clair c'est tu t'es engagé c'est ta priorité

c'est ton focus t'as bloqué le temps dans un agenda dans lequel tu vas avancer sur ça etc tout ça va faire que mais il n'est là tu vas pas procrastiner tu vas pas avoir besoin de c'est bon c'est c'est comme si il faut laisser c'est ça s'encure plus facilement et tu bouges plus facilement enfin pour le 7ème point ça va pas te surprendre mais je t'invite à instaurer le et le mec la chère tout simplement sachant que tu vois aujourd'hui

c'est le meilleur moment pour instaurer ton mec le fait de plus en plus tard là on est c'est vers 6 heures du matin franchement t'as le temps de le faire tranquillement de faire tranquillement

au mec et ensuite de rester réveillé peut-être de préparer le repas vitier pour les enfants d'orange et vite fait ta maison les enfants se réveillent enfin vraiment là c'est le moment le plus facile parce que le écha il est tôt le février il est tard donc tu peux avoir une bonne nuit de sommeil et en même temps te lever tôt et et démarrer ta journée à fond et rester réveillé démarrer ta journée à fond donc donc ouais vraiment là c'est le moment c'est le moment si t'as toujours voulu mais que tu n'arrivais pas trop machin bah là franchement c'est le moment parfait c'est vraiment le mot c'est maintenant maintenant jamais pour information j'ai le guide si tu n'as pas déjà téléchargé n'est pas téléchargé le guide complet du mélaclifageur c'est un ebook c'est gratuit il y aura les liens il y aura le lien dans la dans la description et ouais donc vraiment vas-y à fond et je voulais dire oui voilà tu rues c'est bon quand je suis comme ça c'est que c'est que je parlais que je suis fatigué voilà donc dans le guide il y a les étapes pour te lancer c'est le plan d'action pour démarrer ta routine du fâcheur mes petits conseils des petits exercices d'écriture etc etc donc c'est sympa et donc voilà donc vraiment de te faire une petite bulle le matin d'adoration avec la salata l'heure avec les adca vraiment prendre le temps pour faire les décors du matin pour aller à l'heure coréenne ce que tu peux dans le coréenne demi page une page un hezebe ce que tu peux voilà je te conseille de faire un peu de cohérence cardiaque pour démarrer la journée avec un taux de cortisol plus bas et d'être plus sereine d'être mieux dans un journée de chandelon et puis aussi faire un peu d'écriture pour remercier la pour c'est bien fait l'hamdé la pour l'hamdé la pour comment on a parlé dans le point numéro 3 et ensuite et bien tu fais un peu tu pourrais avancer dans ton projet tu vois si tu veux travailler ton objectif franchement là c'est le moment si tu veux faire du sport si tu veux aller marcher te balader prendre un petit café avec toi et et te promener regarder le ciel et faire définir tes adca là comme ça mais c'est le top du top enfin voilà il y a plein de choses comme ça que tu peux mettre en place et vraiment profiter savourer du savourer le matin et kiffer kiffer kiffer le matin et le chandelon donc donc voilà et puis tu peux faire également ta petite routine du soir une petite routine que tu peux développer comme tu le souhaites ou tu vas te détendre avec peut-être

de la lecture avec soirée de l'émolique avec un peu d'écriture tu le fais pas le matin tu peux le faire le soir avec de la skin care donc tu peux mettre ça en place inshallah mais accorde-toi fais en sorte de démarrer la routine de bon pied de la terminée de bon pied inshallah bon bah écoute c'était tout pour aujourd'hui pour faire un petit recap très rapide donc tout d'abord développe le tawakol à l'Allah et accepte tout ce qui t'arrive et place ta confiance en Allah se prenant au ta'ala ensuite n'interprète n'interprète pas ne te raconte pas d'histoire ne fait pas de suppositions mais pose des questions pour être plus serein dans ta tête apprend à voir le positif en développant beaucoup alhamdulillah pour remercier la pour sa bienfait et en étant focus sur les bienfaits de la plutôt que sur les épreuves fait de la digitale des toxes régulièrement

ça va te faire du bien de malade clarifier ton objectif et accepte d'avancer dans la perfection reste focus sur ton objectif et instaure une routine du facel et une routine du hiécha donc voilà c'était mes petits mes petits mes mes derniers petits conseils et après bah on se retrouvera franchement moi je sais pas quand est ce que je vais me remettre à enregistrer les podcasts je vais avoir une période maintenant parce que le moment qui va être assez chargé mais voilà donc je vous en dirais plus quand ça se concrétisera puisque là et ben voilà tu t'as avant fait des droits pour moi puis parce que franchement si le projet voit le jour comme on est en train de tenir de comment dire là on a un peu fait le sommet on a un peu fait les grandes lignes

maintenant il faut vraiment réaliser ça dans le détail etc si vraiment ça voit le jour comme c'est en train de comment comme je l'ai marré que ça voit le jour c'est vrai en fait à concrétiser ce que je fais dans la tête et ben franchement vous êtes pas prêt franchement c'est vrai que c'est d'être un super beau projet et pour moi c'est un peu là enfin c'est pas la hauteur de mon livre tu vois parce que mon livre pour moi c'est c'est très particulier mais ça sera un vrai beau projet ambitieux une chande là donc donc voilà voilà voilà bah je me remercie de m'avoir écouté on se retrouve la semaine propre pour l'interview et les semaines suivantes sera également des interviews et moi ben je vous rejoins je serai toujours disponible par la mail je vous enverrai mes petites lettres du lundi n'hésitez pas à vous inscrire dans les petites lettres du lundi pour le ressort à la bulle de sérénité et puis un petit peu sur les réseaux je pense en story tout ça je donne un petit peu de nouvelles donc voilà sur ce salut moi les cônes