

Koubid@
e-Livret du mois
Janvier 2007



Koubid@

e-Livret du mois

Janvier 2007

Conseils d'une Maman qui cherche à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle

www.koubida.fr

Koubida partage avec vous ses réflexions sur son expérience

Vous pouvez me contacter: **contact@koubida.fr**



TABLE DES MATIERES

<u>INTRODUCTION:</u>	4
<u>QU'EST CE QUE LE E-LIVRET DU MOIS ?</u>	4
<u>POURQUOI UN E-LIVRET?</u>	4
<u>QU'EST-CE LE CERCLE VICIEUX ET LE CERCLE VERTUEUX ?</u>	5
<u>CONSEIL DE KOUBIDA: COMMENT RETROUVER LE MORAL? PASSEZ A L'ACTION</u>	7
<u>CONSEIL DE KOUBIDA: COMMUNIQUEZ RAPIDEMENT EN CAS DE DESACCORD !</u>	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
<u>CONSEIL DE KOUBIDA: ROMPEZ CE CYCLE INFERNAL D'ACTION REACTION</u>	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
<u>CONSEIL DE KOUBIDA: VOUS EST-IL ARRIVE DE VOIR VOTRE ENFANT VOUS MENTIR?</u>	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
<u>CONSEIL DE KOUBIDA: LA DIFFICILE QUESTION: QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR?</u>	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

Conseils d'une Maman qui cherche à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle

www.koubida.fr

Koubida partage avec vous ses réflexions sur son expérience

Vous pouvez me contacter: contact@koubida.fr

Koubid@
e-Livret du mois
Janvier 2007



Conseils d'une **Maman** qui cherche à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle
www.koubida.fr

Koubida partage avec vous ses réflexions sur son expérience
Vous pouvez me contacter: **contact@koubida.fr**

Introduction:

Chères lectrices, je vous présente mon deuxième **e-Livret du mois**.

Qu'est ce que le e-Livret du mois?

C'est un petit livre d'une quinzaine de pages. Il s'agit d'un extrait de cinq des conseils de Koubida par mois.

Pourquoi un e-Livret?

Parce que je reste persuadée que si vous voulez vraiment changer de comportement, **il n'est pas suffisant de se contenter de lire un conseil**. Il faut le **visualiser** en permanence pendant quelques semaines afin de pouvoir l'appliquer. Relisez-le afin d'y faire appel quand la situation se présente.

Parce qu'il est **facile à imprimer**. J'ai mis le texte en horizontal afin que vous puissiez **plier la page en deux**.

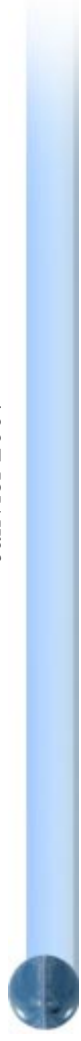
Parce qu'il est **facile à emporter partout**. Je vous invite à prendre cet e-Livret avec vous dans **votre sac**. Gardez ces quelques conseils en tête.

Conseils d'une Maman qui cherche à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle

www.koubida.fr

Koubida **partage avec vous ses réflexions sur son expérience**

Vous pouvez me contacter: contact@koubida.fr



Parce que **vous pouvez y noter vos propres remarques**: Appropriiez-vous du conseil, faites vos propres annotations dans le cadre prévu à cet effet afin de l'adapter aux mieux à votre situation. Ayez une **démarche active** et non passive vis à vis de ces conseils. **Notez-y votre progression**.

J'ai testé et ça marche!

Je présente chaque conseil sur deux pages :

- 1ère page : **j'analyse de quel type de problème** il s'agit,
- 2^{ème} page : je vous présente une liste d'actions qui vont vous aider à changer de comportement. Je l'appelle **cercle vertueux**.

Qu'est-ce le cercle vicieux et le cercle vertueux ?

Dans la vie, tous nos actes s'inscrivent soit dans le cercle vertueux (cercle positif ou spirale montante) ou dans le cercle vicieux (cercle Négatif ou spirale descendante)

Dans son sens le plus courant, un **cercle vicieux** est un ensemble de causes et d'effets qui forment une **boucle dégradant la situation**, parce que l'effet négatif nourrit et amplifie les causes qui lui donnent naissance.

Voici un **exemple de cercle vicieux** :

Conseils d'une **Maman** qui cherche à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle

www.koubida.fr

Koubida **partage avec vous ses réflexions sur son expérience**

Vous pouvez me contacter: **contact@koubida.fr**



- Une personne qui n'a pas confiance en elle-même échoue ;
- Elle évite d'entamer des actions par peur d'échouer ;
- Quand cette personne entame une action, elle est tellement persuadée qu'elle va échouer que ça finit par arriver ;
- La personne a moins confiance en elle à cause de cet échec qui confirme ses craintes ;
- Cette personne fait de moins en moins de projets ;
- Elle est bien sur le chemin de l'échec ;

Un **cercle vertueux** est un **ensemble** qui, au contraire, **de cause à effet améliore le système entier**.

Voici un **exemple de cercle vertueux**: prenons le cas d'une personne qui a construit une bonne confiance en elle-même

- Chaque fois qu'elle commence un nouveau projet, elle est convaincue qu'elle va le réussir ;
- Cette personne réussit la plupart de ses projets :
- Comme elle réussit la plus part de ses projets, elle en fait plus ;
- Cette personne est bien sur le chemin de la réussite ;

Alors bonne lecture active Mesdames! **Imprimez cet e-Livret**. C'est un vrai outil de travail ! A vous de jouer maintenant!

Koubida.

Conseils d'une **Maman** qui cherche à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle

www.koubida.fr

Koubida **partage avec vous ses réflexions sur son expérience**

Vous pouvez me contacter: contact@koubida.fr



Conseil de Koubida: **Comment retrouver le Moral? Passez à l'Action**

- Vous arrive-t-il de vous sentir **démoralisée** ?
- Pensez-vous que c'est parce-vous n'avancez pas dans ce que vous avez à faire?
- Vous sentez-vous bien dans votre peau quand vous êtes en action?

Hier soir j'ai préparé mon plan de la journée d'aujourd'hui. J'ai fixé les six objectifs à réaliser la journée. Je me suis levée ce matin d'un pas ferme et dynamique.

Mais voilà, arrivée au travail, je me suis sentie inondée dans des ondes négatives et désagréables. Que faire pour retrouver le moral rapidement ainsi que ma vitalité? Pour l'instant, je n'ai pas trouvé d'autres **remèdes** qu'une **liste d'objectifs à réaliser dans la journée** et un **plan d'action**.

En ayant devant mes yeux ce que je dois faire la journée, je me laisse moins distraire par les autres, j'arrête le flux de phrases négatives qui inondent ma tête.

Voici la situation dans laquelle je me trouve quand je n'ai pas le moral :

- Je me laisse aller par l'ambiance ambiante qui est très incertaine et négative ;
- Je ne finis jamais mes actions car je suis interrompue en permanence par les collègues;
- Je me sens inutile car je ne fais rien qui me rend fière de ce que je fais ;
- Ma confiance en moi en prend un coup et je ne me sens pas bien ;
- Je me sens susceptible par rapport au regard des autres ;
- Je n'ai pas du tout le moral ;

Conseils d'une **Maman** qui cherche à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle

www.koubida.fr

Koubida **partage avec vous ses réflexions sur son expérience**

Vous pouvez me contacter: **contact@koubida.fr**



Conseil Koubida: **Comment retrouver le Moral? Passez à l'Action**

A vous de choisir, voulez-vous faire un effort pour aller vers le cercle vertueux ?

Cercle vertueux:

- Je me **focalise sur mon plan de la journée**, j'ai en vue **les six objectifs** que je dois réaliser ;
- Je **commence à faire ce qui me plaît le moins** afin de garder les actions les plus agréables pour la fin de la journée ;
- Comme je suis en exécution de mon plan, **je me laisse moins distraire par les différentes interruptions** ;
- J'exécute ce que j'ai à faire de la manière la plus **efficace** et la plus **productive** possible ;
- Je me sens **plus confiante en moi** ;
- Si je sens qu'une **pensée négative** commence à effleurer mon esprit, **je la chasse tout de suite** afin de garder mon énergie pour réaliser mes six objectifs de la journée.

Ecrivez vos remarques :

Bon Mesdames, prenez le contrôle votre journée, chaque seconde de votre vie compte, gardez votre énergie pour les six objectifs qui vont vous faire progresser. Ne la gaspillez pas dans ce qui inutile. Concentrez-vous sur l'essentiel !

Conseils d'une **Maman** qui cherche à concilier sa vie privée et sa vie professionnelle

www.koubida.fr

Koubida **partage avec vous ses réflexions sur son expérience**

Vous pouvez me contacter: **contact@koubida.fr**