

6 conseils pour vivre sa vie à fond



Certaines personnes l'oublient bien souvent, mais nous n'avons qu'une seule vie. Alors autant en profiter à fond ! Qui ne s'est jamais couché le soir en pensant qu'elle avait envie d'autre chose et que son quotidien ne lui convenait pas pleinement ? A l'occasion de la sortie du film *Brillantissime* de Michèle Laroque, racontant l'histoire d'Angela en pleine quête d'émancipation, nous nous sommes penchés sur quelques conseils à avoir en tête pour vivre sa vie à 100%.

On s'accepte (enfin) telle que l'on est

Et surtout, on arrête de se comparer aux autres. A partir d'aujourd'hui, on cesse de ne voir QUE nos défauts. Que ce soit sur le plan physique, professionnel ou encore sentimental. Au lieu de ruminer parce que notre collègue de travail fait soit-disant tout mieux que nous (et qu'elle a des jambes interminables), ou parce que notre petite soeur parfaite gère sa vie de couple d'une main de maître, si on faisait plutôt la liste de tout ce que nous, on a vraiment en plus ?

On se bouge. Vraiment

Ce n'est pas en restant avachie dans son canapé qu'on va pouvoir profiter de la vie. Alors on se motive ! On sort, on fait du sport, on voit du monde... C'est vrai qu'on se serait bien vue traîner en pyjama devant le dernier épisode de Game of Thrones ce soir, mais si on donnait plutôt rendez-vous à

des amis pour boire un verre histoire de mettre le nez dehors ?

On prend soin de soi

Vivre à 100 à l'heure ne signifie pas qu'il ne faut pas s'accorder un peu de temps pour soi. Au contraire. Si on veut être bien dans notre vie, il faut savoir se chouchouter. On soigne son alimentation, on prend soin de son corps et on dort autant qu'on en a besoin (attention, on a bien dit « besoin », et pas « envie »). Et pourquoi on ne s'accorderait pas un petit massage de temps en temps ? Il n'y a rien de mieux pour recharger ses batteries.

On trouve son allié

Son allié en amour (comprenez la personne qui partagera notre vie), son allié dans la vie de tous les jours. Comme la copine qui nous accompagne au sport et qui nous remotive quand on a un petit coup de mou.

On brise la routine

Même si c'est difficile, on n'hésite pas à sortir le plus souvent possible de sa zone de confort. Savoir se lancer des défis et inclure un peu de nouveauté dans notre vie, cela nous permet aussi de progresser au niveau personnel ET professionnel. Tout bénéf'. Aller au travail en vélo, tester un nouveau sport, partir en voyage sur un coup de tête...

Il ne faut pas avoir peur d'aller vers l'inconnu et de tenter de nouvelles expériences. Compris ?

Alors, il faut bien l'avouer : le chemin est souvent long avant de réussir à accomplir tout cela. Mais avec un peu de persévérance et en écoutant ses envies, on finit par trouver son bonheur.

Source: <https://www.aufeminin.com/>