

# LISTE URGENCE JOIE...le temps de s'aimer

**NOTE:** See English version below. Ver la versión española más abajo.

Voici un court exercice que j'ai appelé "URGENCE JOIE" lorsque nous perdons celle-ci de vue à cause de problèmes quotidiens.

- 1- Faire une liste(1) de dix choses (ou plus) qui vous procurent de la joie (paix intérieure).
- 2- Mettre cette liste à portée de main (à être affichée sur le frigo).
- 3- Y avoir recours lorsque rien ne va plus.
- 4- Choisir une des activités et prendre action.

(1) Pensez à ce qui peut vous aider à ressentir un bien-être qui a le potentiel de vous ramener à un état de paix intérieure, ce qui peut être assez simple. Un exemple d'une liste "URGENCE JOIE":

**IMPORTANT:** Respirer à fond à quelques reprises, ce qui vous aidera à penser de consulter la liste "d'URGENCE JOIE".

- Appeler un(e) ami(e)
- Lire un bon livre
- Méditer
- Aller prendre une marche
- Aller voir ses petits enfants
- Laisser tout tomber et aller jouer avec les enfants
- Aller au cinéma
- Aller à un café et siroter votre breuvage préféré lentement (accompagné d'un dessert... optionnel:-)
- Faire du jardinage
- Pratiquer le Qi-Gong (ou yoga, etc.)

Bonne chance!

---

## ENGLISH VERSION

Here is a short exercise that I called "EMERGENCY JOY". To be used when we lose sight of joy due to everyday problems.

- 1- Make a list (1) of ten things (or more) that give you joy (inner peace).
- 2- Put this list at hand (to be displayed on the fridge).
- 3- Use it when nothing is going right.
- 4- Choose one of the activities and take action.

(1) Think about what can help you feel a sense of well-being that has the potential to bring you back to a state of inner peace, which can be quite simple. An example of a “JOY EMERGENCY” list:

**IMPORTANT:** Take a few deep breaths, which will help you remember to consult the “JOY EMERGENCY” list.

- Call a friend
- Reading a good book
- Meditate
- Go for a walk
- Go visit her grandchildren
- Drop everything and go play with the kids
- Go to the cinema
- Go to a cafe and sip your favorite drink slowly (with a dessert... optional :-)
- Gardening
- Practice Qi-Gong (or yoga, etc.)

---

## **VERSIÓN ESPAÑOLA**

Aquí un breve ejercicio que he nombrado "ALEGRÍA DE EMERGENCIA" cuando la perdemos de vista debido a problemas cotidianos.

- 1- Haz una lista (1) de diez cosas (o más) que te den alegría (paz interior).
- 2- Ponga esta lista a mano (ponerla en la puerta de la nevera).
- 3- Úselo cuando nada va bien.
- 4- Elige una de las actividades y actúa en consecuencia.

(1) Piense en lo que puede ayudarlo a sentir una sensación de bienestar que tiene el potencial de devolverlo a un estado de paz interior, que puede ser bastante simple. Un ejemplo de una lista:

**IMPORTANTE:** Tome algunas respiraciones profundas, lo que le ayudará a recordar revisar su lista de “ALEGRÍA DE EMERGENCIA”.

- Llamar a un amigo
- Leer un buen libro
- Meditar
- Ir a caminar
- Ir a visitar a sus nietos
- Dejar de lado lo que estás haciendo para ir a jugar con los niños.
- Ir al cine
- Vaya a tomar un café y beba lentamente su bebida favorita (acompañada de un postre ... opcional :-)
- Cultivar un huerto o manualidades
- Practica Qi-Gong (o yoga, etc.)<sup>2</sup>