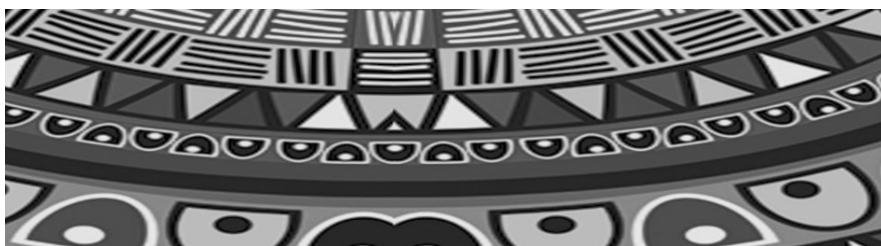


Une année pour apprendre à Être

Selon la philosophie Africaine UBUNTU

« Je suis car nous sommes »



Être et Faire pour Avoir

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

© Aicha CAMIN

iabusinessclass.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
Intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du
contenu de ce livre.

INTRODUCTION

Que cherches tu ?
Il te cherche aussi !

A toi qui cherches ton chemin, tu te demandes peut-être : est-ce que je dois continuer mon travail ? Tu procrastines dans tes projets personnels ou professionnels ? Les activités que tu pratiques te procurent t'ils de la joie ? ou as-tu les finances dont tu as besoin ?

Ta place est quelque part et tu peux la construire si tu élèves ton désir, fais des efforts, gardes ton humilité, et donne le meilleur de toi-même à des personnes qui en percevront la valeur.

Ton bien-être dépend de ton Être intérieur, qui te donne des signes pour que tu le rejoignes : « coucou je suis là, mais pourquoi tu ne me vois pas ? Tu veux 10 Kg de plus ? Tu veux revivre ton burn out ? ou tu veux que je te fasse revivre le mêmes schémas répétitifs douloureux pour que tu comprennes ? »

C'est un cheminement que tu commences et tu ne connais pas la fin, le chemin de ta connection intérieure que tu peux appeler Dieu, l'Univers, le destin... On parlera ici de ta spiritualité.

A toi qui est pressé d'arriver à bon port, ce carnet va t'accompagner dans cette quête. C'est une Road-map, et un compagnon qui sera le reflet de ton parcours.

Dans un an, un temps qui peut paraître plus ou moins long, tu seras une autre personne, et tu trouveras des nouvelles pistes bonnes pour toi.

Je te souhaite un agréable voyage, une année pleine de joie et d'amour, en commençant par l'amour de soi, une année de courage et de réalisations !

Avec Joie et Amour

Aicha Camin
Ta créatrice de joie

PS : Je me permet de te tutoyer ici, et ce n'est pas dans mes habitudes et non par manque de respect. Mais je te parle d'Âme à Âme ou de cœur à cœur et je sais que tu m'entends et tu comprends !

COMMENT UTILISER TON CARNET DE ROUTE ?

Ce carnet t'invite à une réflexion et une introspection : la recherche d'un équilibre entre ton travail, ta vie relationnelle et la manière dont tu utilises ton temps libre.

Chercher cet équilibre est un voyage passionnant mais aussi effrayant, exigeant et gratifiant.

RENFORCE TON ENERGIE

Ce carnet va te permettre de bâtir les fondations d'un lieu pour toi, un lieu où tu pourras te poser pour trouver l'énergie de commencer une nouvelle période (jour, mois année)

Observer ce qui s'est passé et réfléchir à ce que tu désires et ne désires plus vivre ! Être le capitaine de ton bateau !

Ce carnet est ton coach pour te permettre de prendre conscience et surtout de prendre la responsabilité de ce que tu es et ce que tu veux devenir à travers cette philosophie Africaine offerte au monde par l'Afrique et qui a permis à Nelson Mandela (Paix à son Âme) d'offrir la paix à son pays. La paix ce n'est pas ce que tu cherches ?

Cette philosophie à changé ma vie et comme je vous dis que la vie est faite de belles rencontres, un livre ou une phrase, un mot peut chan-ger votre vie. Je remercie Mungi Ngomane, la petite fille de Desmond TUTU d'avoir répondu à mon message et donné l'énergie pour réaliser cet agenda. Je vous invite vivement à lire son livre « UBUNTU ».

Ici je mixe ces enseignements avec des pratiques ou des rituels que je pratiquais, certains sans vraiment comprendre et maintenant cela fait sens.

COMMENT COMPRENDRE ?

Chaque semaine et chaque mois, tu trouveras des pistes de réflexion sur la philosophie UBUNTU mais aussi à travers des citations de sagesse Africaine et des expériences.

MES OBJECTIFS :

Chaque mois visualises tes objectifs annuels et découpes les en sous objectifs mensuels, hebdomadaires et journalières.

Fais le point sur ce qui à marché et de façon holistique.

Si tu as noté des objectifs en début d'année, alors des actions journalières envers ces objectifs apparaîtront dans ton parcours journalier ? Logique mais pas évident !

MES DEFIS

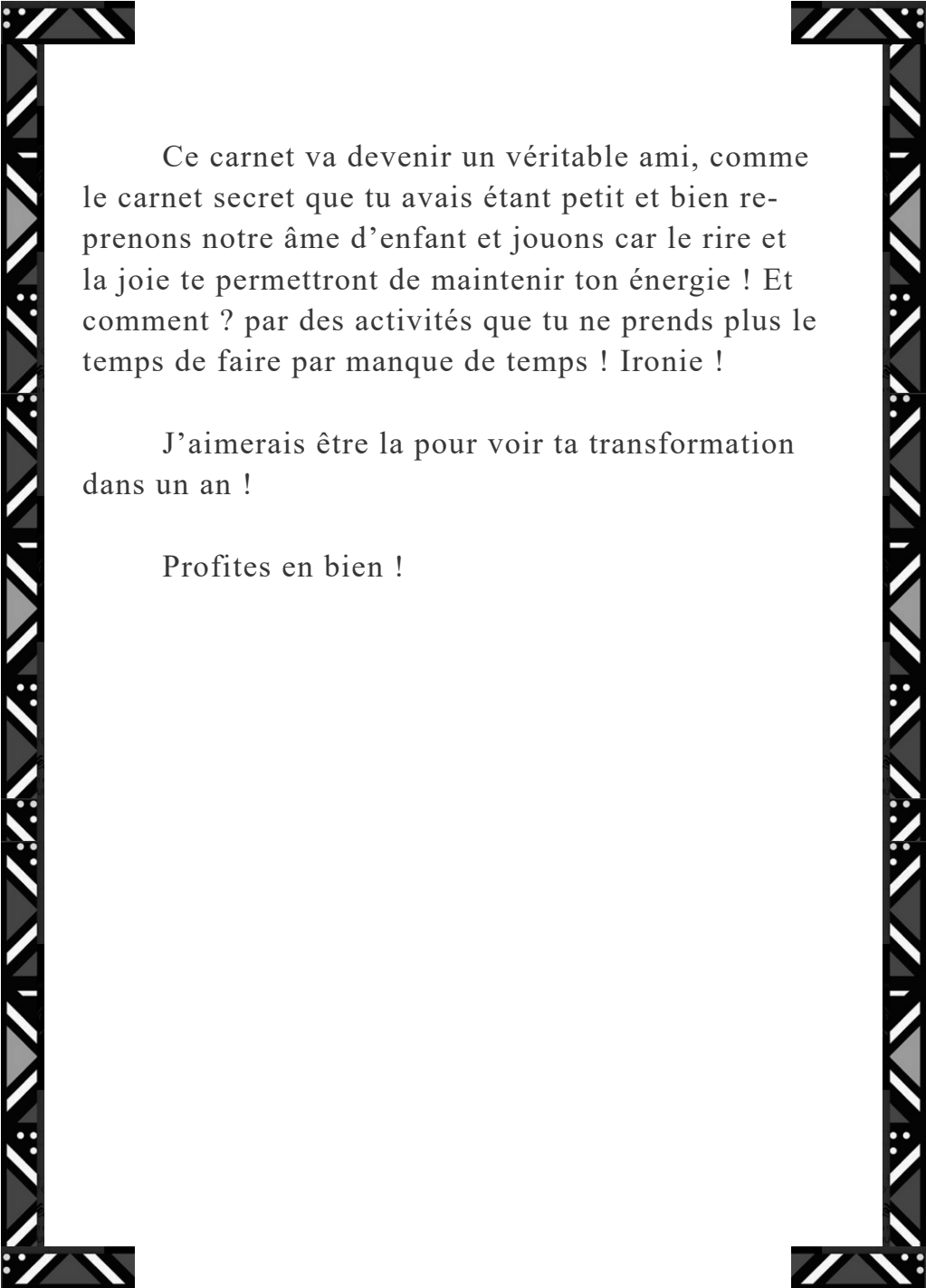
Chaque mois un enseignement sous forme de concept et un défi ! Si certains défis ne sont pas facile alors dis que tu viens de ma part !

Les relèveras-tu ? Es-tu guidé par ton Ego ou ton Âme ? Point de jugement juste en prendre conscience !

TON BIEN ETRE HOLISTIQUE

Ton Être sera bien si tu en prends soin de façon générale sur les points essentiels à mes yeux : tu dois être connecté avec ton Mental, mais aussi ton énergie, tes émotions et ton corps dont l'alimentation en est un pilier. Moi qui ai avoisiné les 120 KG. Et je peux vous dire que faire un « régime » ne suffit pas pour ne pas dire qu'il faut plutôt parler de rééquilibrage alimentaire. Mais ici n'est pas le propos.

Holistique, c'est aussi ne pas te focaliser que sur un seul pilier de vie et si je propose de te mettre une note c'est pour que tu en prennes conscience mais ne culpabilises pas d'avoir une note moins haute certaines semaines, le plus important est d'en prendre conscience et tu verras par exemple que l'ami que tu n'as pas vu depuis longtemps t'appellera comme par hasard (et non il n'y a pas de hasard) et tu pourras changer cette note.

A decorative border with a repeating geometric pattern of black, white, and grey triangles and dots, framing the text on the page.

Ce carnet va devenir un véritable ami, comme le carnet secret que tu avais étant petit et bien reprenons notre âme d'enfant et jouons car le rire et la joie te permettront de maintenir ton énergie ! Et comment ? par des activités que tu ne prends plus le temps de faire par manque de temps ! Ironie !

J'aimerais être la pour voir ta transformation dans un an !

Profites en bien !

MA ROAD MAP POUR 2021: MON INTENTION, MA VISION

Tu as fait ton bilan 2020, sur ce qui t'a rendu heureux (se) ou moins. Alors quels seraient les 5 objectifs ou

intentions que tu te fixes pour 2021. 5 objectifs SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Mesurable dans le Temps). Cinq c'est très bien tu sais !











This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. In the bottom right corner, there is a small black-and-white icon of a right hand holding a pen, poised as if about to write. The rest of the page is empty, providing space for writing.





SUIVI DU BUDGET ANNUEL		Janvier
RESSOURCES	Salaire	
	Capital	
	Allocations	
	Autres reve- nus	
Total Des Ressources		
DEPENSES FIXES	Logement	
	Transport	
	Santé	
	Entretien familial	
	Impôts	
	Abonnements et communication	
Total Des Ressources		
Reste à vivre		
DEPENSES VARIABLES	Courses	
	Habillement	
	Maison	
	Animaux	
	Loisir	
	Autres depenses	
Total Des Ressources		
Solde épargnable		
Taux d'endettement		%

[illegible]

0/0	0/0	0/0	0/0	0/0

SUIVI DU BUDGET ANNUEL			Juillet
RESSOURCES	Salaire		
	Capital		
	Allocations		
	Autres reve- nus		
Total Des Ressources			
DEPENSES FIXES	Logement		
	Transport		
	Santé		
	Entretien familial		
	Impôts		
	Abonnements et communication		
Total Des Ressources			
Reste à vivre			
DEPENSES VARIABLES	Courses		
	Habillement		
	Maison		
	Animaux		
	Loisir		
	Autres depenses		
Total Des Ressources			
Solde épargnable			
Taux d'endettement			%

2021 EN UN

JANVIER 2021						
L	M	M	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEVRIER 2021						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARS 2021						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVRIL 2021						
L	M	M	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAI 2021						
L	M	M	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUIN 2021						
L	M	M	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

COUP D'ŒIL

JUILLET 2021						
L	M	M	J	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AOÛT 2021						
L	M	M	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBRE 2021						
L	M	M	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTOBRE 2021						
L	M	M	J	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRE 2021						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DECEMBRE 2021						
L	M	M	J	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Je visualise mon

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
4 Rentré des vacances de Noel Journée mondiale du braille	5	6 Epiphanie	7
11 Début CES Las Vegas (jusqu'au 14/01)	12 Journée mondiale des Roux (Ginger day)	13 Journée mondiale sans pantalon	14
18 Blue Monday Début de l'Open d'Australie(-juqu'au 31/01)	19 Journée internationale du popcorn	20 Soldes d'hiver (jusqu'au 16/02)	21 Journée internationale du Câlin
25 community management appreciation day	26	27	28 48ème festival de la bande dessinée d'Angouleme (jusqu'au 31/01)

mois de janvier

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Jour de l'an Journée mondiale de la paix	2	3
8	9	10 Journée de tinton
15	16 La nuit de la lecture	17 Journée internationale de la cuisine italienne
22 Journée de la coopération Franco-Allemande	23 Journée de l'écriture manuscrite	24 Journée internationale du sport féminin
29	30	31 Début du Carnaval de Venise (jusqu'au 16/02)

NOTES

[illegible]

[illegible][illegible]

ON NE T'A PAS DIT ?

JANVIER

Que ton aliment soit ta seule
médecine !



Hippocrate

Qu'est-ce qu'une alimentation « équilibrée » aujourd'hui ?

S'alimenter, bien se nourrir, est un défi quotidien quels que soient les contextes.

Haro sur la viande rouge, sur le sel, le sucre et le gras !
À l'heure où les condamnations alimentaires pleuvent, que reste-t-il de l'équilibre nutritionnel ?

« Que ton aliment soit ton médicament ». Cette formule attribuée à Hippocrate, figure tutélaire de la médecine, a été mise à toutes les sauces, y compris celles des régimes alimentaires les plus absurdes. Mais son succès ne se dément pas parce qu'elle réaffirme une conviction populaire : il faut bien manger pour être en forme en santé et j'en suis la preuve vivante et des études (ANSES) qui concluent que l'alimentation joue un rôle dans des maladies comme le cancer, l'obésité ou même les maladies cardio-vasculaires.

Une de mes tantes a aussi contredit les pronostics de vie des médecins qui lui donnaient 3 ans .de vie face à son cancer. Elle a pris en main son alimentation et en adoptant des règles simples d'hygiène de vie finalement.

Notre alimentation nécessite des compléments alimentaires car les nutriments contenus dans l'alimentation n'apportent plus assez pour l'organisme. Pour exemple une orange en 1950 suffisait pour apporter la dose en vitamine C , aujourd'hui il en faudrait 47 par jour, cela vous dit ?

Ne vous jetez pas sur les compléments

Sans avoir consulté votre médecin et vous être renseigné car nous avons des besoins différents.

LISTE DE COURSE

PRODUITS

[illegible]

PROTEINES

[illegible]

HUILE CONDIMENTS

[illegible]

BOISSONS

[illegible]

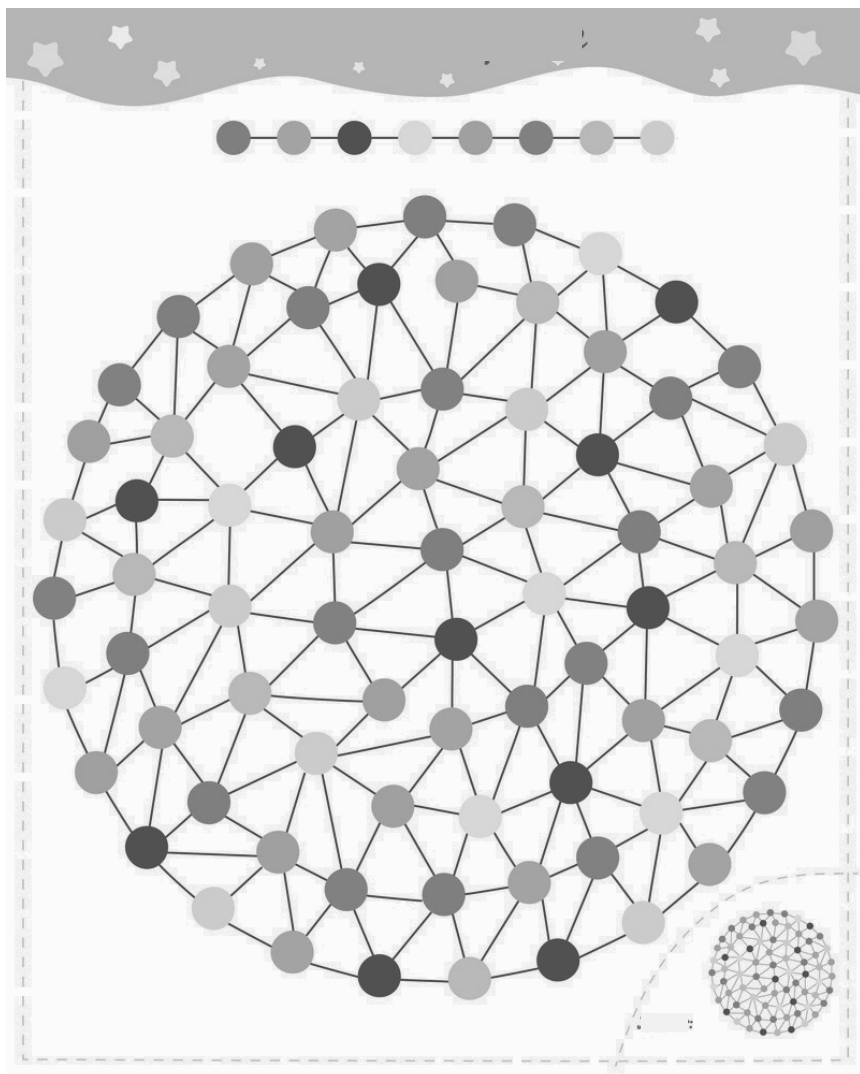
PLAISIRS

[illegible]

AUTRES

[illegible]

UN JEU



LOGIQUE
Trouvez la sequence

SUIVI DU BUDGET MENSUEL

Mes ressources

Saisissez vos revenus dans le tableau ci-dessous

Mes revenus mensuels	Prévu	Réel	Différence
Salaire	€	€	€
Salaire du conjoint	€	€	€
Complément salaire	€	€	€
compléments enfants	€	€	€
Complement logement	€	€	€
Autre	€	€	€
Autre	€	€	€
Total de mes Ressources	€	€	€

Récapitulatif	P r é v u	R é e l	Différence
Total des Ressources	€	€	€
Total des Dépenses	€	€	€
Différence	€	€	€

Mes Dépenses

Mettez à jour vos dépenses dans le tableau ci-dessous

[illegible]

CONCEPT UBUNTU 1: L'autre est ton miroir

De comprendre que chaque être humain n'est ni bon ni mauvais mais que nous sommes à des niveaux différents de conscience.

Le fait de voir le bon ou le mauvais chez une personne est une question d'expériences personnelles.

J'ai grandi en occident où on nous apprend la compétition dès le plus jeune âge et une personne qui réussit est acclamé lui seul et nous passons notre temps à vouloir une plus grande maison, voiture... et pourtant nous naissons grâce à nos parents, qui nous apprennent les bases, ensuite l'éducation nationale prend le relais et complète, un mari ou une femme nous apprendra à gérer nos émotions, nos enfants nous apprendront aussi énormément, ainsi que des expériences de la vie et mentors ou personnes que nous rencontrerons dans nos vies.

J'ai pour ma part gravi très vite les échelons professionnels et accepté des postes que personne ne voulait car le personnel était « spécial », à comprendre par là très dur à maîtriser ! Pour vous donner un exemple en arrivant sur un restaurant étant devenue directrice et au premier jour où je m'apprêtais à servir 700 repas j'ai eu l'honneur de découvrir que 2 de mes employés étaient manquants et vous savez quoi ? Ils étaient allés jouer au tiercé une routine pour eux,

J'avais tout en main pour piquer une crise ou les renvoyer mais...c'était un peu facile !