



Les bienfaits du repos

La plupart des travailleurs compulsifs négligent ou ignorent le repos, le jugeant inutile et improductif. Le repos comprend un sommeil suffisant la nuit, des pauses et des siestes appropriées, des moments de solitude et de silence, ou simplement la position assise dans le calme quand le besoin se fait sentir. Se promener sur la plage ou lire un roman policier peuvent être relaxants, mais pas nécessairement reposants. De même, rester éveillé à s'inquiéter, ne compte pas. Le repos est « l'activité » la plus importante que nous pratiquons. Voici quelques-uns des bienfaits que nous pouvons recevoir si nous choisissons de capituler et de les accepter :

1. Régénération physique et mentale.
2. Quel que soit le plaisir de l'activité, nous l'apprécions beaucoup plus lorsque nous sommes reposés. Si nous sommes fatigués, nous devons puiser de l'énergie dans l'adrénaline ; même quand on nous propose le meilleur, nous devons y renoncer car le repos est la plus belle récompense.
3. Prendre contact avec notre être intérieur.
4. En étant seuls avec nous-mêmes, sans être distraits par des accessoires ou des activités, nous apprécions le plaisir de la solitude et apprenons l'art de l'autosatisfaction.
5. Un rythme plus lent.
6. Nous retrouvons un rythme respiratoire sain.
7. Établir des liens.
8. Nous tenons compte des liens de cause à effet dans nos actions et celles des autres.
9. La tranquillité pour être à l'écoute d'une Puissance supérieure.
10. Nous sommes capables de nous rappeler notre essence spirituelle et de nous abandonner à ce qu'a conçu pour nous le dessein universel. Nous remarquons la transition entre la fluidité et l'effort, la volonté d'une Puissance supérieure à notre volonté personnelle, l'abandon et les tentatives de contrôle.
11. Prendre du recul
12. Nous nous détendons après avoir été très concentrés, observant où nous avons oublié l'essentiel et ce que nous faisons de superflu. Nous nous rappelons d'être sélectifs. Nous gardons le silence pour réfléchir au sens profond des mots et des événements.
13. Laisser de l'espace dans la journée pour savourer chaque chose.
14. Nous assimilons pleinement nos sensations, revivons nos perceptions et profitons de la vie.
15. Se ressaisir avant de verser dans l'ego et la volonté personnelle.
16. Nous pouvons rester conscients des émotions et des signaux physiques, y compris le niveau d'énergie. Nous sommes en mesure de changer nos pensées

- pour de plus saines. Nous gagnons en patience, en flexibilité et en humour.
Nous sommes capables d'exprimer de la créativité et de la sagesse.
17. Santé
 18. Quand nous sommes malades, nous permettons à notre corps de se régénérer.
 19. Être en harmonie avec les cycles naturels.
 20. Nous respectons le rythme universel du flux et du reflux, de l'hiver comme de l'été. Nous considérons le temps comme un ami.

“Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, p. 33-34, 2015 WAWSO avec l'autorisation de Workaholics Anonymous World Services Organization. Le matériel protégé par le droit d'auteur ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de WAWSO.”