

BOOSTER N° 18			
Donnons sans compter			
DESCRIPTIF : On est toujours réticent à donner parce qu'on pense que ça coûte cher, que ça va nous priver. Preuve de notre égoïsme, de notre soif d'avoir rien que pour nous... Pourtant on ressent tous ce sentiment de satisfaction, de joie et de bonheur lorsque l'on offre un cadeau à quelqu'un !! Pour donner, pas besoin d'être riche, pas besoin d'avoir plus... On a tous en nous des richesses, des valeurs infinies à partager, à offrir tous les jours. Besoin de preuves ? On peut tous donner : ▪ De l'amour, de la tendresse ▪ Un sourire, un mot gentil, un bonjour ▪ Un coup de main ▪ Du temps, de l'attention, de la patience ▪ Ses connaissances, ses compétences, son savoir, ses conseils ▪ Des idées, de l'inspiration ▪ Son enthousiasme, son courage ▪ De la reconnaissance, de la considération ▪ Sa chance à quelqu'un ▪ Des biens matériels ▪ Son sang (ça sauve des vies !) ▪ ... Donnons naturellement, de bon cœur, spontanément, sans nous forcer, sans arrière-pensée... Nous sommes riches de beaucoup de choses ; nous nous enrichissons toujours d'avantage à donner et à partager toutes nos richesses.			
DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE : Tous les jours autant que nous pouvons, autant qu'il nous plaira. A consommer sans modération.			
MATERIEL NECESSAIRE : Tout peut être donné : que ça soit matériel ou immatériel.		RESSOURCES : • Le livre « Donner sans compter » de Bob Burg et John David Mann • Lien « surprise » • Etablissement Français du Sang (EFS)	
BENEFICES / BIENFAITS : • Esprit serein, apaisé, heureux • Sentiment de bien-être, de gratitude, de fierté • Rendre les autres heureux • Donner l'exemple, être inspirant • Renforce son amour propre, pour soi • Recevoir en retour		INCONVENIENTS : • Devenir accro • Regretter d'avoir donné • Se sentir frustré de ne rien recevoir en retour	

ASTUCES / CONSEILS :

Donnons, vidons nos armoires, supprimons le superflu :

A chaque ménage de printemps (ou d'hiver !!), débarrassons nos armoires et donnons. Habits des enfants trop petits, vêtements adultes que nous ne portons plus, dans lesquels on ne rentre plus, qui ne nous plaisent plus.

Pourquoi d'ailleurs s'en tenir aux vêtements... Vidons également vaisselle, meubles, jeux, jouets, déco... pour gagner en légèreté et en sérénité !! (#Booster 14 pour ceux qui suivent ;))

Mesurons les effets bénéfiques du don :

Nous avons tous un voisin, un collègue, une personne de notre entourage que nous avons catalogué en grognon, pas sympa, négatif et pour qui nous ne voulons faire aucun effort. Mesurons la puissance du « donner pour mieux recevoir » en faisant un test sur 1 semaine. Pour ça, chaque jour, offrons lui quelque chose : un sourire sincère, un bonjour spontané, un café, un mot aimable, etc... et attendons de constater ce qui va se passer !!

Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)