



Chez Rootree, tous les lundis notre directrice des ressources humaines nous envoie un e-mail

Et nous rappelle que prendre soin de nous n'est pas une activité optionnelle

Elle nous envoie des vidéos inspirantes et des poèmes dès la première heure

De précieux conseils appréciés à leur juste valeur !

Bien sûr, les vacances de Noël ne se résument pas qu'à la neige ou aux lutins

Au contraire ! La saison est propice à l'entraide, au partage et à la mise en commun

Comme une année se termine et qu'une autre s'apprête à commencer

Voici quelques liens utiles pour avoir l'esprit serein et le cœur léger

1

**Simon Sinek: CHANGE YOUR FUTURE - Life Changing Motivational Speech | 15:31**

<https://www.youtube.com/watch?v=CZx4DTgIHJc>

2

**One of the Greatest Speeches Ever - Steve Jobs | 10:30**

<https://www.youtube.com/watch?v=Tuw8hxrFBH8&list=RDLVTuw8hxrFBH8&index=1>

3

**Desiderata - Par Max Ehrmann**

**A**u cœur du vacarme et de la précipitation, n'oubliez pas de rester tranquille. Rappelez-vous de cultiver le silence pour trouver la paix en vous.

Soyez en bons termes avec tout le monde, sans pour autant renoncer à vos idées.

Exprimez votre point de vue calmement et distinctement. Écoutez tout le monde, même ceux que vous estimez sots et ignorants, car rien n'indique que leur histoire ne vaut pas la peine d'être entendue.

Évitez les personnes bruyantes et agressives ; elles pourraient vite vous vexer. Ne vous comparez pas aux autres, vous prendriez le risque d'expérimenter la vanité ou l'amertume, car il y aura toujours des personnes inférieures ou supérieures à vous.

Appréciez vos réussites et vos projets à leur juste valeur. Votre savoir-faire, aussi humble soit-il, est une authentique richesse au regard des circonstances.

Faites preuve de prudence en affaires car la ruse est vite arrivée. Mais que cela ne vous empêche pas de déceler la vertu : de nombreuses personnes se battent chaque jour pour défendre leurs idées. Souvenez-vous : les héros du quotidiens sont légions !

Soyez vous-même et ne feignez pas l'affection. Ne soyez pas cynique en amour, car en dépit de l'aridité et du désespoir, il s'agit d'un sentiment pérenne.

Avec bienveillance envers vous-même, tirez profit de vos expériences en renonçant avec grâce aux attributs de la jeunesse.

Cultivez votre force d'esprit pour vous protéger en cas de revers soudain, mais ne ressassez pas inutilement de sombres pensées. L'appréhension naît essentiellement de la fatigue et de la solitude.

Au-delà de cette saine discipline, soyez bienveillant avec vous-même. Vous faites partie intégrante de cet univers, au même titre que les arbres ou les étoiles.

Et que cela vous paraisse évident ou non, il ne fait aucun doute que l'univers avance comme il se doit. Soyez donc en paix avec Dieu, peu importe la manière dont vous le concevez. Quels que soient vos efforts ou vos espoirs, gardez l'âme sereine dans ce bruyant désordre qu'est la vie.

Malgré toutes les impostures, les corvées ou les rêves brisés, le monde offre toujours autant de beauté.

**Tâchez de rester positifs et d'être heureux.**



**24 Heures Dans Le Monde : "Earthrise" d'Amanda Gorman | 4:29**

<https://www.youtube.com/watch?v=xwOvBv8RLmo>



**L'esprit du Don - Une histoire de Noël (Livre Audio) | 6:04**

<https://www.youtube.com/watch?v=jGArEX5bxVo>



**Saines réflexions pour 2022 - Tony Robbins | 22:33**

<https://youtu.be/vQCu4XjBASQ>



**Un entretien marquant entre Oprah Winfrey et Thich Nhat Hahn - Extrait | 21:48**

<https://youtu.be/NJ9UtuWfs3U>



**When I am among the trees – Mary Oliver**

<https://apoemaday.tumblr.com/post/189705365465/when-i-am-among-the-trees>



**Les conseils de vie de Denzel Washington | 10:18**

<https://youtu.be/OFB9i7P9Zs4>



**Johnson Fung: Le Petit Prince | 10:44**

<https://youtu.be/FggIQaE-UbM>



**Êtes-vous un coéquipier idéal ? | Patrick Lencioni | TedX Université du Nevada | 14:39**

<https://youtu.be/PRh80RyT74I>



**If de Rudyard Kipling - Lu par Michael Caine | 2:50**

<https://youtu.be/sqOgyNfH1IU>



**Le Pouvoir de l'Optimisme - Libérez-vous de vos pensées négatives - Exercice de la pensée optimiste avec Joe Dispenza | 10:07**

<https://youtu.be/TxU30JMf8mg>



**Comment accueillir votre propre conscience ? - Jon Kabat-Zinn Méditation | 22:05**

<https://youtu.be/JQgkGBdt89A>



**À propos du travail par Kahlil Gibran**

<https://youtu.be/BQFh85fohQg>



**10 règles ZEN simples qui changeront complètement votre vie | 7:31**

<https://youtu.be/4d4qsjGhnDE>



**10 choses qui nous privent de notre motivation et comment la retrouver**

<https://advice.theshineapp.com/articles/10-things-that-steal-our-motivation-and-how-to-get-it-back/>



**Hakuna Matata**

<https://m.youtube.com/watch?v=BAoCYwefqIA>



**Le Tao de Pooh par Benjamin Hoff: Présentation animée | 6:34**

[https://youtu.be/2xL\\_\\_32A17A](https://youtu.be/2xL__32A17A)





### 5 Rituels Qui Garantissent Le Succès - Robin Sharma | 12:03

<https://youtu.be/LxXZ-7WldBM>



### Apprenez à vous libérer des vieilles toxines par Melody Beattie

Tout comme les échardes peuvent s'incruster dans notre corps, les vieilles émotions et croyances peuvent agir comme des toxines et s'incruster en nous aussi. Tout au long de notre vie, nous avons peut-être ramassé des résidus en cours de route - des croyances que nous n'avons pas choisies consciemment, des sentiments que nous n'étions pas forcément sûrs de ressentir, des toxines du monde qui nous entoure.

C'est le moment de se débarrasser de tout cela. C'est le moment de guérir votre corps et vos émotions, votre esprit et votre âme. Quelles croyances et émotions avez-vous besoin de soigner ? Qu'en est-il de votre vie en ce moment ? À quoi pensez-vous ? De quoi parlez-vous ? Quels sont les problèmes qui surgissent dans votre vie ? De qui parlez-vous ? De quoi vous souvenez-vous ? Qui est revenu dans votre vie ? Qu'est-ce qui vous fait mal ? Ce sentiment vous est-il familier ? Quand l'avez-vous senti auparavant ?

Une fois que vous avez identifié ce que vous ressentez et pensez, libérez-vous de cette pensée. Laissez l'énergie s'échapper. Laissez-la quitter votre corps. Vous pouvez bavarder autant que vous voulez sur ce qui vous arrive, mais cela ne libère pas l'énergie pour autant. Pas plus que le fait de parler d'une écharde ne vous aide à l'enlever.

Parfois, au moment de retirer l'écharde, cela peut piquer un peu. Mais ne vous inquiétez pas. Cela ne fera pas mal très longtemps. Bientôt, vous serez au mieux de votre forme.

Souvent, éliminer des vieilles toxines peut être aussi doux et naturel que la façon dont une fleur ou un arbre pousse grâce à l'action combinée du soleil et de la pluie, de la terre fertile, un peu d'entretien et de désherbant. La croissance peut se faire en douceur. La croissance peut être amusante. Respirez un air nouveau. Cultivez une nouvelle énergie. Laissez le passé s'échapper, ses sentiments, ses croyances et ses toxines. Laissez-les partir. **Transformez-vous.**



### 11 manières de combattre le blues du lundi

<https://www.forbes.com/sites/jacquelynsmith/2013/02/25/11-ways-to-beat-the-monday-blues/?sh=73f4cac823f5>



### 5 leçons que j'ai apprises du livre "As a Man Thinketh"

<https://baos.pub/5-lessons-i-learned-from-the-book-as-a-man-thinketh-1f4be40a06701>



### La meilleure manière de se motiver selon Elon Musk en 2020 ! | 10 règles pour atteindre le succès | 12:31

<https://youtu.be/N0bj4UZ3zWg>



### Ne gaspillez pas votre vie - Discours de motivation de Jay Shetty | 11:26

<https://youtu.be/4HqSUv-hd44>



### COMMENT ÊTRE VRAIMENT HEUREUX - Discours de motivation - Joe Rogan | 8:20

<https://youtu.be/oNIHL-6I7b0>

