

Comment traiter avec les collègues de travail

Si je peux donner un petit conseil, lorsque vous irez au travail, vous serez entouré toute la journée par les pensées et les émotions de vos collègues de travail. Il s'agit, pour la plupart, d'émotions terrestres assez élémentaires. Les gens penseront au travail qu'ils ont à faire, mais surtout, ils réfléchiront à la façon d'obtenir une promotion par rapport à leurs collègues de travail. Ils penseront également à tous les problèmes qu'ils ont dans leur vie privée. Trompent-ils leur femme? Leur femme les trompe-t-elle? Comment payer les factures. Les problèmes que leurs enfants causent, et ainsi de suite.

Ces formes-pensées tourbillonneront autour de vous toute la journée et, lorsque vous rentrerez à la maison, vous pourriez vous sentir malade, fatigué et déprimé, non pas à cause du travail, mais de toutes les émotions lugubres que vous avez ressenties pendant la journée. Tout ce que vous avez envie de faire, c'est de boire quelques verres forts pour repousser un peu la réalité.

J'ai découvert que l'astuce était de m'entourer de cette coquille d'œuf de lumière protectrice qui est la même que lorsque l'on médite et d'essayer de la garder en place toute la journée. Ce n'est pas facile de travailler, de parler aux gens et de visualiser cette coquille protectrice autour de soi en même temps, mais c'est possible.

Cela aidera certainement.

Pour télécharger cette leçon, veuillez cliquer sur le lien suivant :