

communicateurs EFFICACES

Les 14 trucs pour réussir votre valise sans rien oublier !

Votre confort pendant votre voyage dépend aussi de ce que vous avez emporté dans vos bagages.

1. Dressez des listes de contrôle :

- une pour les déplacements courts,
- une pour plusieurs jours au même endroit,
- une pour plusieurs jours avec changement de lieu quotidien,
- et d'autres suivant vos besoins !

2. Si vous vous déplacez souvent, gardez une trousse de toilette toujours prête.

À chaque retour de voyage, remplacez tout ce qui manque. Cela diminue considérablement le risque d'oubli de dernière minute. Si vous avez des médicaments à prendre, notez-le sur votre liste de contrôle. C'est souvent très difficile d'en obtenir à l'étranger.

Si vous risquez de vous trouver à court, emportez aussi des photocopies de vos ordonnances. Une boîte d'aspirine peut se révéler précieuse. Les décalages horaires, le changement de nourriture et de rythme de vie peuvent provoquer des maux de tête légers mais gênants.

3. Voyagez avec des bagages présentables.

Cela fait partie de votre "look". On viendra forcément vous chercher à l'aéroport ou à votre hôtel !

Actuellement, il y a un grand choix de bagages fonctionnels, jolis et pas trop ruineux. Choisissez des sacs et valises légers, solides et sobres. Pensez à mettre votre nom et votre adresse sur tous vos bagages. Mettez une petite marque personnelle, en plus, afin de les identifier rapidement. Rien ne ressemble plus à une valise qu'une autre valise, et cela réserve de temps en temps des surprises.

4. Essayez autant que possible de voyager avec un sac/valise que vous pouvez emporter avec vous dans l'avion.

Cela vous évitera de longues attentes et minimisera le risque de perte. Si cela n'est pas possible, gardez toujours avec vous un sac avec le strict minimum pour être présentable, surtout si vos bagages n'arrivent pas à destination en même temps que vous. Cela arrive...

Que mettre dans votre valise ?

5. Renseignez-vous sur le climat et les habitudes vestimentaires du pays où vous allez.

Dressez la liste de tous les rendez-vous, déjeuners, conférences, dîners, soirées auxquels vous aurez à assister. Notez à côté les noms des personnes qui seront présentes. Cela vous donnera une idée plus précise de ce que vous devez absolument emporter.

6. Coordonnez vos vêtements.

N'emportez que des vêtements qui peuvent se marier entre eux. Peu de couleurs différentes, mais des harmonies de tout ce qui se combine. Un pantalon ou une jupe doit pouvoir aller avec plusieurs hauts, et vice-versa.

Un changement d'accessoire peut transformer une tenue sport en tenue du soir. Chaque pièce doit pouvoir se porter avec plusieurs autres. Ainsi, personne ne s'apercevra que vous portez 2 fois "presque" la même chose !

L'art de faire sa valise

7. N'oubliez jamais que les tissus de bonne qualité se froissent moins que les autres !

8. Commencez toujours par mettre les choses lourdes comme les chaussures, emballées dans des sacs à chaussures, au fond de votre valise.

9. Un grand principe : posez vos vêtements bien à plat ! S'il y a des trous, remplissez-les avec des petites choses : chaussettes, sous-vêtements, etc.

10. Glissez certains vêtements fragiles dans un sac en plastique (style teinturier) ou glissez du papier de soie froissé aux endroits délicats (pliures des manches, etc.).

11. Ne pliez pas les vestes à la taille. Repliez l'intérieur vers l'extérieur (manches aussi), dans le sens de la longueur.

12. Protégez les vêtements en les pliant les uns dans les autres : posez le bas d'un pantalon ou d'une jupe à plat dans la valise, laissez le haut du vêtement, qui ne rentre pas dans la valise, déborder.

Recommencez la même chose avec un deuxième vêtement, mais dans le sens opposé. Repliez maintenant la partie du premier vêtement qui débordait, puis faites la même chose avec le deuxième. Recommencez l'opération avec les suivants !

13. Dès votre arrivée : défaites votre valise et accrochez vos vêtements ! Un bon vieux truc qui marche toujours : accrochez les vêtements froissés dans la salle de bains et faites couler un bain. La vapeur de l'eau chaude peut faire des miracles. Pendant la nuit, accrochez un vêtement froissé près de la fenêtre ouverte. Là aussi, l'humidité défroisse.

14. N'oubliez pas d'emporter une robe de chambre ou une tenue d'intérieur confortable. Et un réveil : ne dépendez jamais des autres pour des détails aussi importants ! Et vos appareils électriques ? Avez-vous emporté l'adaptateur pour votre rasoir ou votre sèche-cheveux ? Emportez aussi un livre passionnant. Ne comptez pas trop sur le choix de livres dans les aéroports ou les hôtels !

... et BON VOYAGE !

Choisissez la meilleure place dans l'avion

Si vous voulez profiter du temps de vol pour lire ou travailler, et que vous avez le choix, installez-vous à côté d'un hublot (celui du côté droit si vous êtes droitier, cela vous empêchera de prendre des coups si vous voulez écrire !). Les places situées à l'avant de l'avion sont plus silencieuses, mais en cas de turbulences, vous serez moins secoué vers le milieu.

Perdez-vous du temps à vouloir avoir raison ?

Pensez au temps et à l'énergie que perdent les personnes dans votre société à se disputer sur des points de peu d'importance.

Le besoin d'avoir raison et de le prouver n'a pour résultat que d'amplifier la dispute, enliser la situation, et créer un climat détestable.

Il en va de même avec les : "à qui la faute ?" ou les "c'est lui/elle qui l'a dit", qui deviennent des disputes de chien et chat et peuvent créer des problèmes durables entre les gens.

Au lieu de rajouter de l'huile sur le feu, soyez l'élément apaisant.

Arrêtez le combat stérile et trouvez un moyen pour résoudre les conflits autrement.

1. Tout le monde a droit à l'erreur. La seule chose impardonnable, c'est de recommencer plusieurs fois la même erreur.

2. Demandez des solutions, non des problèmes. Si quelqu'un vous pose un problème, demandez-lui de revenir avec plusieurs propositions de solutions. Faites la même chose pour vous.

3. Agissez et poussez les autres à l'action. Les justifications, les excuses, les ratiocinations sont souvent des moyens pour remettre l'action à plus tard.

Si vous vous intéressez au coaching personnel, nous vous conseillons cet ouvrage :

<http://ouiok.com/b05af2>

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

- Le "VOUS" magique
- La meilleure formule pour persuader
- Savoir communiquer, c'est aussi vérifier que l'autre a compris