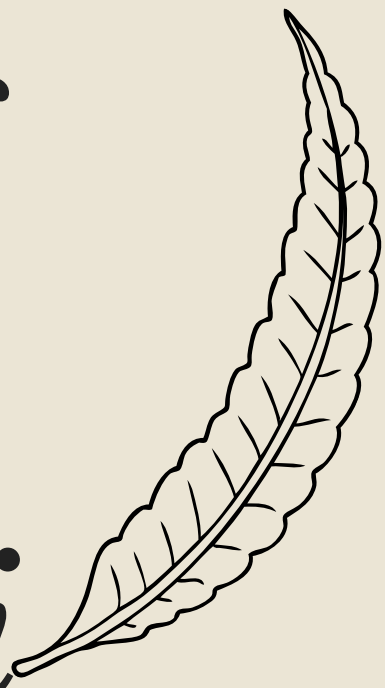


Je prends du temps pour moi



Par Juliette du blog
www.lesfeesdelaconscience.com





Je prends du temps pour moi

Etape 1 : Je différencie et identifie mes priorités réelles et les autres.

Dans la colonne de gauche, notez vos priorités réelles telles que d'amener vos enfants à l'école, faire les repas, etc....

Tout ce qui est de l'ordre de l'obligation vitale ou sociale pour votre vie et celle de vos proches.

Dans la colonne de droite, notez tout ce que vous faites passer en priorité, c'est à dire avant de prendre soin de vous mais qui ne sont en réalité pas des vraies priorités. Poster une photo sur les réseaux sociaux, aller à une soirée qui ne vous fait pas envie, répondre à un mail du boulot alors que vous êtes en week-end, etc...

Mes priorités réelles

Ce qui peut attendre





Je prends du temps pour moi

Etape 3 : Je constate les bienfaits

Maintenant que vous avez identifié vos réelles priorités, pris un engagement avec vous-même pour passer plus de temps à prendre soin de vous, bloqué des créneaux dans votre emploi du temps, je vous invite à noter ici ce que chaque moment en tête à tête avec vous-même vous a apporté.

Au bout de quelques semaines, le fait de prendre du temps pour vous deviendra une habitude dont vous aurez du mal à vous passer.

Vous constaterez également, sans même le faire exprès, les bienfaits de ces moments et n'aurez plus besoin de les noter.

N'hésitez pas à imprimer la feuille qui suit en plusieurs exemplaires pour avoir de quoi noter de nombreux moments et vous permettre d'avoir un historique!

Date

Durée de mon moment

Comment ai-je profité de ce moment ?

Quel était mon état d'esprit avant ?

Quel est mon état d'esprit maintenant ?

Quels bienfaits ce moment m'a apporté ?



Date

Durée de mon moment

Comment ai-je profité de ce moment ?

*Quel était mon état d'esprit avant ?
Quel est mon état d'esprit maintenant ?*

Quels bienfaits ce moment m'a apporté ?

Date

Durée de mon moment

Comment ai-je profité de ce moment ?

*Quel était mon état d'esprit avant ?
Quel est mon état d'esprit maintenant ?*

Quels bienfaits ce moment m'a apporté ?