

CE CARNET APPARTIENT À :

.....

.....

.....



SEMAINE 1

EN FAIT, J'M'EN FOUS

C'est parti pour le premier jour du reste de ma... semaine !
Je dis fuck à mes prises de tête !

J1

J'APPRENDS À ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Sur une journée, environ 80 % de nos pensées sont négatives !
Si on se glisse dans la peau de Michonne, de *The Walking Dead*,
avec l'idée de les combattre une à une, « on n'est pas rendues »
(comme dirait mamie).

L'idée ?

Accepter ses émotions pour mieux laisser couler !

Welcome ♥

Je n'en rajoute pas une couche, je ne m'énerve pas de cet état.
Je réécris trois fois cette phrase pour mieux me convaincre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'analyse la cause de mon émotion.
Est-ce que je suis triste ? En colère ? Est-ce que j'ai peur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je prends de la distance, je me mets dans ma bulle. Je fais le point.

.....

.....

.....

.....

.....

ÇA NOUS ARRIVE À TOUTES

Se rassurer sur le dos des autres... ça nous est arrivé à toutes !
Comprendre qu'on est dans le même bateau permet de dédramatiser.

Il suffit d'essayer : je dresse la liste des petites actions du quotidien qui me font culpabiliser, qui me font me flageller des heures durant, qui me font ruminer sans cesse, et j'ajoute « Ça nous arrive à toutes de... » en début de phrase. Parce que c'est très souvent le cas !

Ça nous arrive à toutes de

Ça nous arrive à toutes de

Ça nous arrive à toutes de

Ça nous arrive à toutes de

Ça nous arrive à toutes de

Ça nous arrive à toutes de



J'APPRENDS À DIRE NON

Dire fuck, cela ne veut pas dire se foutre des autres ;
c'est s'alléger des contraintes et des injonctions vis-à-vis
de soi-même, ce qui est bien différent.

**Pour ça, rien de mieux
que de s'essayer au pouvoir du non.**

Je dresse la liste des situations du quotidien qui pompent
mon énergie, celles où j'atteins mes limites et où je dois me
préserver :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Je dis non en y mettant les formes : j'explique pourquoi
sans pour autant tomber dans la justification.

« Non, je ne peux pas.....
.....
.....
..... »

Je prends du recul face au regard des autres. Au pire, quelles
sont les conséquences de mon non ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je me mets (enfin) au centre de mes besoins et de mes envies,
et je les dresse d'ailleurs ici :

.....
.....
.....

MANTRA DU JOUR

LA femme parfaite →

C'EST
AUTANT
UN

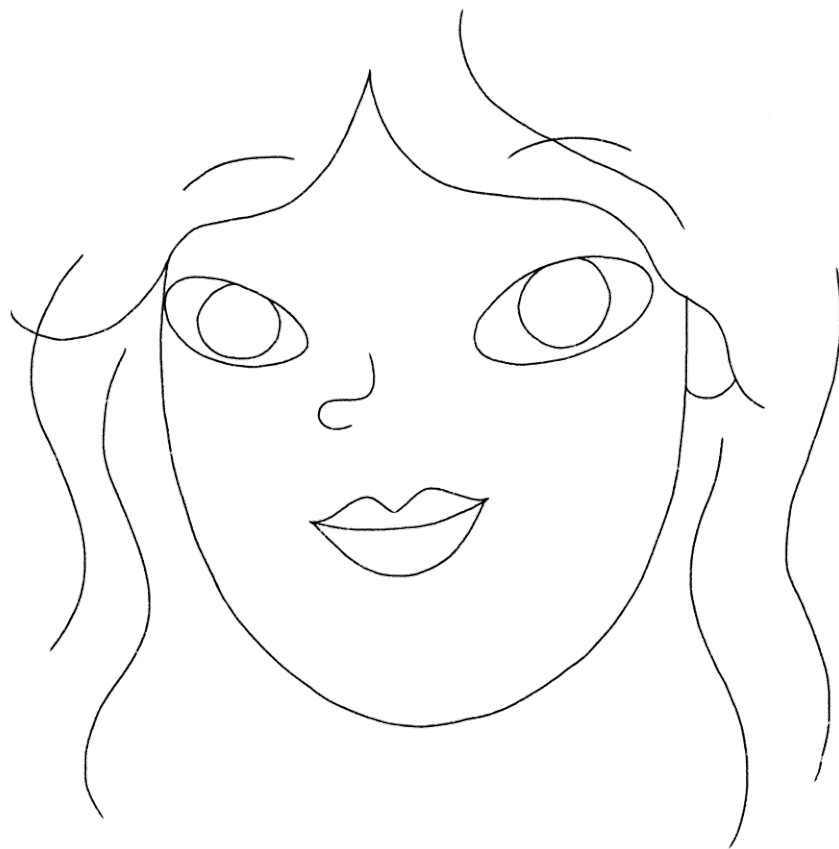
MYTHE

salopette

QU'UNE

QUI ARRANGERAIT
NOUS ARRANGERA LA LIGNE!

Je lui refais le portrait, à cette femme parfaite.



Je lui donne un petit nom.

.....

ISBN : 978-2-263-16279-4

Code éditeur : L16279

Dépôt légal : avril 2020

© Éditions Solar, 2020

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
par tous procédés, réservés pour tout pays.

 HarmonieSolar

 harmonie_solar

Solar, un département d'Edi8
92 avenue de France
75013 Paris