Ma bulle pour poser ma charge mentale

Parce qu'on n'est pas obligée de tout porter, tout prévoir et tout gérer.

1 Je vide mon sac

Je prends un moment pour moi et je note tout ce qui occupe mon esprit, sans filtre :

- ☐ Les choses à faire
- ☐ Les rendez-vous
- ☐ Les préparatifs (cadeaux, repas...)
- ☐ Les personnes auxquelles penser
- ☐ Les petites préoccupations qui reviennent en boucle...

2 Je fais le tri

Je relis ma liste et je distingue :

Ce qui est vraiment important
Mes priorités

Ce que je peux simplifier
Faire autrement, plus simplement

Ce qui peut attendre
Plus tard, sans pression

Ce que je peux déléguer
Partager, demander de l'aide

3 Mon sac à dos, je choisis ce que je dépose

J'imagine que je porte un sac à dos.
À l'intérieur, il y a toutes ces petites pierres que j'accumule :
les obligations, les attentes, les choses à organiser, à anticiper, à ne pas oublier...

Certaines sont légères, d'autres pèsent beaucoup plus lourd.



Une respiration pour alléger mon sac

1. **J'inspire...**
Je pense à une pierre que je peux déposer.
Une obligation qui peut attendre, une attente que je peux alléger, une tâche que je peux partager...

2. **Je souffle...**
J'imagine que je dépose cette pierre hors de mon sac.
Je sens la légèreté que je m'accorde.

3. **Je recommence...**
À chaque inspiration, je choisis une nouvelle pierre.
À chaque expiration, je la dépose et je savoure un peu plus d'espace et de liberté.

4 Je me remets dans l'équation

Et moi, dans tout ça ?
Qu'est-ce qui me ferait du bien aujourd'hui ?

- Pour me faire du bien, j'aimerais... _____
- Cette semaine, je m'accorde... _____
- Je m'autorise à ne pas... _____

Je n'ai pas besoin de tout porter pour que Noël soit réussi.

FAIS TA BULLE
ALEXA GAUTIER
SOPHROLOGIE