

Le switch mental



"Oui, c'est pour moi."

Le mini-guide pour faire tomber les phrases qui tournent en boucle :

- "Je suis pas prête."
- "Je suis trop éparpillée."
- "Je vais sûrement lâcher."

Et si t'étais déjà prête, sans le savoir ?

Tu les connais, ces petites phrases...

Celles qui murmurent dans ta tête juste avant un move.

Celles qui ont l'air inoffensives, mais qui te gardent immobile, bien au chaud dans l'attente :

- "Je suis pas prête."
- "Je suis trop éparpillée."
- "Je vais sûrement lâcher."

On les a toutes entendues et on les a toutes crues, à un moment ou un autre.

Mais aujourd'hui, je t'invite à opérer un **switch**.

À revisiter ces pensées réflexes.

À choisir une version de toi qui avance, sans se trahir.

Ce mini guide, c'est une **boussole intérieure**. Un point de bascule.

Tu peux avancer, à ton rythme et à ta manière.

Dès maintenant.

Mel xx

SWITCH 1 :

"JE SUIS PAS PRÊTE"

La vérité ?

Tu ne seras jamais parfaitement prête. Et c'est ça, justement, qui fait que tu l'es.

Parce que tu ressens l'appel.

Parce que cette idée revient, encore et encore, malgré les doutes.



Nouveau point d'ancrage :

"Je me prépare... en faisant de la place pour ce qui m'appelle."



Invitation douce :

Note une chose que tu sais déjà.

Quelque chose que tu pourrais transmettre, là, aujourd'hui, même si c'est imparfait.

SWITCH 2 :

"JE SUIS TROP ÉPARPILLÉE"

Ce que tu appelles "éparpillement", c'est souvent une richesse pas encore canalisée.

Un esprit qui bouillonne, un cœur qui veut tout vivre. Et non, ce n'est pas un défaut.

Mais tu n'as pas besoin de tout faire. Pas tout de suite.



Nouveau point d'ancrage :

"Je choisis une seule chose à honorer aujourd'hui. Et je lui fais de la place."



Invitation douce :

Qu'est-ce qui t'appelle le plus en ce moment ?

Nommes-en une seule. Et donnes-lui un vrai espace dans ta journée.

SWITCH 3 :

"JE VAIS SÛREMENT LÂCHER"

Et si, en fait, tu n'étais pas en train de lâcher... mais d'évoluer ?

Changer de direction, ce n'est pas abandonner. C'est souvent se choisir.

Persévérer dans ce qui t'éteint, ça, c'est lâcher.

Dire stop, parfois, c'est un acte de clarté, de courage et de leadership.



Nouveau point d'ancrage :

"Je continue, mais pas à n'importe quel prix. Je respecte ce qui est vivant en moi."



Invitation douce :

As-tu déjà persisté dans quelque chose qui ne te ressemblait plus ?

Comment veux-tu honorer ta vérité cette fois-ci ?

INTÉGRATION FINALE

Ferme les yeux, respire. Et complète ces phrases, sans te censurer :

Aujourd'hui, je choisis de...

Aujourd'hui, je me donne la permission de...

Et si c'était ça, le vrai switch ?

Arrêter de t'éteindre.

Allumer doucement ce qui brûle en toi.

Avec toi,

Mel xx
