

LE HACK DU TEMPS

*Reprendre ton espace intérieur (et extérieur), même
quand tu as l'impression qu'il y en a pas.*



Étape 1 – Ton vrai portrait énergétique du moment

En ce moment, je me sens...

- Vidée
- Pressée
- Débordée
- Pas si pire
- Claire et disponible

Ce qui me pompe le plus mon énergie au quotidien,
c'est...

(3 choses maximum)

- -----
- -----
- -----

Mon niveau d'espace mental dispo pour moi :

- 0 – Je suis en survie.
- 5 – Je gère, mais je cours.
- 10 – J'ai de l'espace pour réfléchir, créer et respirer.

Étape 2 – La réalité invisible : créés du temps en reprenant du pouvoir

Qu'est-ce que tu fais par automatisme mais qui ne t'apporte plus rien ?

➔ _____

À quoi dis-tu "oui" par habitude, alors que ton corps dit "non" ?

➔ _____

Et si t'enlevais juste UNE chose cette semaine ? Ce serait quoi ?

➔ _____

Étape 3 – Ton mini-plan d'espace réel

Une chose que tu peux :

- ◆ Éliminer cette semaine :

- ◆ Reporter à plus tard (et arrêter de te flageller) :

- ◆ Déléguer ou simplifier (sans tout gérer toute seule) :

Étape 4 – Créer un nouveau mini-rituel d'espace

Chaque jour, je prends 10 minutes pour...

(Respirer, marcher, écrire, écouter mon corps, ne rien faire...)



Et si tu arrêtais de croire que tu n'as besoin de 3h de libre pour créer du changement ?

Commence avec 10 minutes. Et observe ce qui change.

Mel xx