

CAHIER

- D'EXERCICES -

POUR CESSER DE
TROP PENSER



apprends à me connaître

Bonjour ! Je m'appelle...

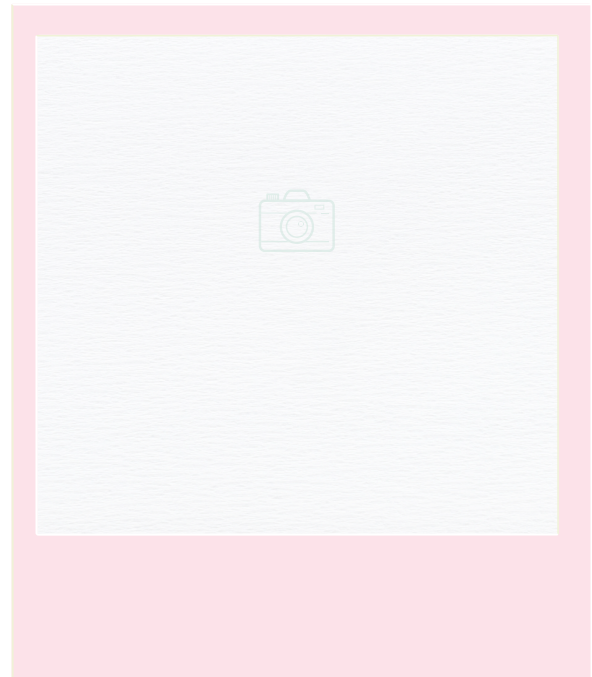
Surnom

Âge

Adresse

Date de naissance

Signe du zodiaque



Mes passe-temps sont...

Ma devise dans la vie

Mes préférés...

Couleur :

Nourriture :

Animal

Chanson :

Film :

Anecdotes amusantes à mon sujet

apaise ton esprit

Trop penser peut vous rendre inquiet et stressé. Ce cahier d'exercices vous aidera à vous libérer de ces pensées et à trouver la paix. Grâce à des exercices simples et des réflexions, vous apprendrez à gérer vos pensées et à vous sentir plus calme et plus concentré.

Pourquoi utiliser ce cahier ?

- Comprendre vos pensées : Apprenez ce qui vous pousse à trop penser et comment cela vous affecte.
- Pratiquer la pleine conscience : Découvrez des façons de rester présent et de réduire les pensées anxieuses.
- Être bienveillant envers vous-même : Apprenez à être doux avec vous-même en explorant vos pensées.
- Construire des habitudes saines : Créez des routines qui vous aident à penser plus clairement et à vous sentir bien.

Comment l'utiliser ?

- Être régulier : Essayez d'écrire dans ce cahier tous les jours ou chaque semaine. Cela aide à créer de nouvelles habitudes.
- Être honnête : Écrivez librement sur vos pensées et vos émotions. Cet espace vous est entièrement dédié.
- Être patient : Le changement prend du temps, alors soyez patient avec vous-même au fil du cheminement.

À quoi vous attendre

En utilisant ce cahier, vous commencerez à remarquer des schémas dans vos pensées et découvrirez de nouvelles façons d'apaiser votre esprit. Vous réfléchirez à vos expériences, pratiquerez la pleine présence et définirez des objectifs pour vous sentir mieux. Avec le temps, vous vous sentirez plus maître de vous-même et moins submergé par vos pensées.

Commençons

Prenez une grande respiration et préparez-vous à explorer une version plus paisible de vous-même. Rappelez-vous que vous pouvez changer vos pensées et créer une vie plus calme et plus heureuse.

entrées quotidiennes

Date: / /

Liste de gratitude (3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e))

▶ _____

▶ _____

▶ _____

Affirmations positives (Je suis...)

▶ _____

▶ _____

▶ _____

Exercice de visualisation (Dessinez ou décrivez votre journée idéale ou le résultat souhaité)

Actions inspirées (Listez les actions que vous entreprendrez aujourd'hui pour vous rapprocher de vos objectifs.)

Réflexion du soir : Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?

mes déclencheurs de surpensée

Date: / /

Pour gérer la surpensée, il est important d'en reconnaître les déclencheurs. Identifier ces déclencheurs peut vous aider à anticiper les moments où vous risquez de trop penser et à agir pour l'éviter.

Déclencheurs courants :

Voici quelques déclencheurs fréquents pouvant provoquer une surpensée. Réfléchissez à ceux qui s'appliquent à vous :

- Situations stressantes : Tâches à forte pression au travail ou à l'école.
- Incertitude : Ne pas savoir ce qui va se passer ensuite dans une situation.
- Feedback négatif : Critiques venant d'autrui.
- Prise de décision : Devoir faire un choix sans options claires.
- Expériences passées : Souvenirs qui font surgir des émotions négatives.
- Interactions sociales : Crainte de ce que les autres pensent de vous.
- Perfectionnisme : Vouloir que tout soit absolument parfait.

Vos déclencheurs personnels : Prenez quelques instants pour réfléchir à ce qui déclenche spécifiquement votre surpensée. Notez quelques situations ou pensées qui vous y mènent souvent :

Déclencheur 1 :

Déclencheur 2 :

Déclencheur 3 :

Déclencheur 4 :

Déclencheur 5 :

Déclencheur 6 :

Déclencheur 7 :

Déclencheur 8 :

Déclencheur 9 :

bingo des

pensées excessives

Date: / /

Cette activité de Bingo amusante vous aidera à identifier et comprendre vos habitudes de surpensée. En parcourant la liste des comportements typiques de surpensée, cochez ceux que vous reconnaissez chez vous. Essayez d'obtenir un Bingo en cochant cinq cases alignées horizontalement, verticalement ou en diagonale !

Comment jouer

1. Lisez la liste : Consultez la liste des habitudes de surpensée ci-dessous.
2. Marquez vos habitudes : Lorsque vous reconnaissez une habitude que vous avez souvent, cochez-la sur votre carte de Bingo.
3. Obtenez un Bingo : Essayez de cocher cinq habitudes alignées en ligne, colonne ou diagonale pour obtenir un Bingo !

Penser trop	Demander des conseils	Éviter les choses	Remettre à plus tard	Tout analyser
Imaginer le pire	Essayer d'être parfait(e)	Se blâmer	Faire des listes sans fin	Rester seul(e)
Se sentir stressé(e)	Trop planifier	Parler constamment du problème	Trop faire de recherches	Repenser à de vieux problèmes
Trop compliquer les choses	Négliger le soin de soi	Rechercher une approbation constante	Ressasser les erreurs	Se sentir submergé(e)
Rejouer des conversations	Se comparer aux autres	Douter de ses décisions	S'inquiéter de l'avenir	Se fixer sur les détails
Éviter les nouvelles opportunités	Procrastiner les grandes tâches	Éviter les conflits	Se sentir paralysé(e) par les choix	Surréagir aux interactions sociales
Trop réfléchir à de petits problèmes	Trop s'engager dans les tâches	Blâmer les autres pour ses erreurs	Ressasser les regrets passés	Se concentrer sur les échecs perçus

comprendre vos habitudes

Date: / /

Maintenant que vous avez identifié vos habitudes de surpensée grâce à l'activité de Bingo, il est temps de réfléchir à ce que vous avez découvert. Répondre à ces questions vous aidera à comprendre comment ces habitudes vous affectent et vous guidera vers des changements positifs.

Quelles habitudes de surpensée remarquez-vous le plus chez vous ?

Comment ces habitudes affectent-elles votre vie quotidienne ?

Comment vous sentez-vous après avoir identifié ces habitudes ?

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour réduire ou modifier ces habitudes de surpensée ?

prise de conscience de la surpensée

Date: / /

La surpensée peut souvent sembler écrasante, mais en examinant nos pensées et en reconnaissant les schémas, nous pouvons apprendre à mieux les gérer. Utilisez cette page pour explorer une situation récente où vous avez fait de la surpensée.

Réfléchir à une situation

Pensez à une situation récente qui vous a poussé à trop réfléchir. Elle peut concerner le travail, les relations ou des objectifs personnels. Écrivez une brève description de la situation ci-dessous.

Situation Description:

Identifier vos pensées : Dressez la liste des pensées qui vous traversaient l'esprit pendant cette situation. Essayez d'être aussi précis que possible.

➤ _____

➤ _____

➤ _____

➤ _____

Reconnaître vos émotions : La surpensée est souvent liée à des émotions fortes. Identifiez les émotions que vous avez ressenties pendant cette situation. Cochez toutes celles qui s'appliquent et ajoutez-en d'autres si nécessaire.

- Anxieux Sad Insecure Confus Excité
 Frustré Angry Guilty Débordé Autre :

Déclencheurs et schémas : Qu'est-ce qui a déclenché votre surpensée ? Réfléchissez à l'existence éventuelle de schémas ou de thèmes récurrents dans ces pensées et situations.

Déclencheurs

Motifs

explosion de bulles de pensées

Date: / /

Avez-vous parfois l'impression que votre cerveau est comme un disque rayé, répétant sans cesse les mêmes pensées négatives ? Ce sentiment d'être coincé dans une boucle de surpensée peut être épuisant et nous empêcher de vivre pleinement le moment présent.

Cette activité "Explosion de bulles de pensées" peut vous aider à identifier et libérer ces pensées. Écrivez toutes les pensées accablantes et les inquiétudes qui tourbillonnent dans votre esprit à propos d'une situation récente qui a déclenché une surpensée à l'intérieur de la bulle.



activité de scan corporel

Date: / /

Vous vous sentez stressé(e) ou submergé(e) par vos pensées ? Faites une pause et connectez-vous à votre corps avec cette activité de scan corporel. Cet exercice peut vous aider à mieux percevoir vos sensations physiques et à relâcher les tensions associées à la surpensée.

Concentrez-vous sur vos pieds : Remarquez les sensations dans vos orteils, vos plantes de pieds et vos chevilles. Sont-ils chauds, froids, picotants ou engourdis ?		
Balayez lentement votre corps en remontant : Portez attention à vos jambes, mollets, genoux et cuisses. Vos muscles sont-ils détendus ou tendus ?		
Continuez le balayage : Portez votre attention sur vos hanches, abdomen, dos et poitrine. Y a-t-il des tensions ou inconforts ?		
Scannez vos bras et mains : Sont-ils confortablement posés ? Remarquez les tensions dans vos épaules, cou et tête.		
Portez votre attention sur tout votre corps : Comment vous sentez-vous globalement ? Certaines zones retiennent-elles de la tension ?		
Concentrez-vous sur votre respiration : Prenez quelques respirations lentes et profondes et laissez votre corps se détendre.		

Optionnel :

- Si vous ressentez une tension dans une zone, visualisez une chaleur ou une détente respiratoire dans cette zone.
- Une fois votre corps entièrement scanné, prenez quelques instants pour simplement vous reposer et être présent(e).

Bénéfices :

- Réduit le stress et l'anxiété
- Améliore la conscience corporelle
- Favorise la relaxation
- Aide à briser le cycle de la surpensée

À répéter :

Pratiquez cette activité régulièrement, surtout lorsque vous vous sentez submergé(e) par vos pensées. Avec le temps, vous deviendrez plus habile à identifier et relâcher les tensions dans votre corps.

exercice de respiration consciente

Date: / /

La respiration consciente est un outil simple mais puissant pour apaiser l'esprit et réduire la tendance à trop réfléchir. Cet exercice vous guidera à travers une session de respiration de 5 minutes pour vous aider à être plus présent(e) et concentré(e).

1

Mettez-vous à l'aise :
Trouvez un endroit calme et confortable pour vous asseoir ou vous allonger.
Fermez les yeux et détendez votre corps.

2

Respirez profondément :
Inspirez profondément par le nez, en remplissant complètement vos poumons. Retenez votre souffle un instant.

3

Expirez lentement :
Expirez lentement par la bouche.
Concentrez-vous sur la sensation de l'air entrant et sortant de votre corps.

4

Recentrez-vous :
Si votre esprit commence à vagabonder, ramenez doucement votre attention sur votre respiration. Répétez ce processus pendant 5 minutes, en utilisant un minuteur si nécessaire.

Réflexion avant l'exercice

Prenez un moment pour réfléchir à votre état d'esprit avant de commencer l'exercice.

Comment vous sentez-vous maintenant ?

Réflexion après l'exercice

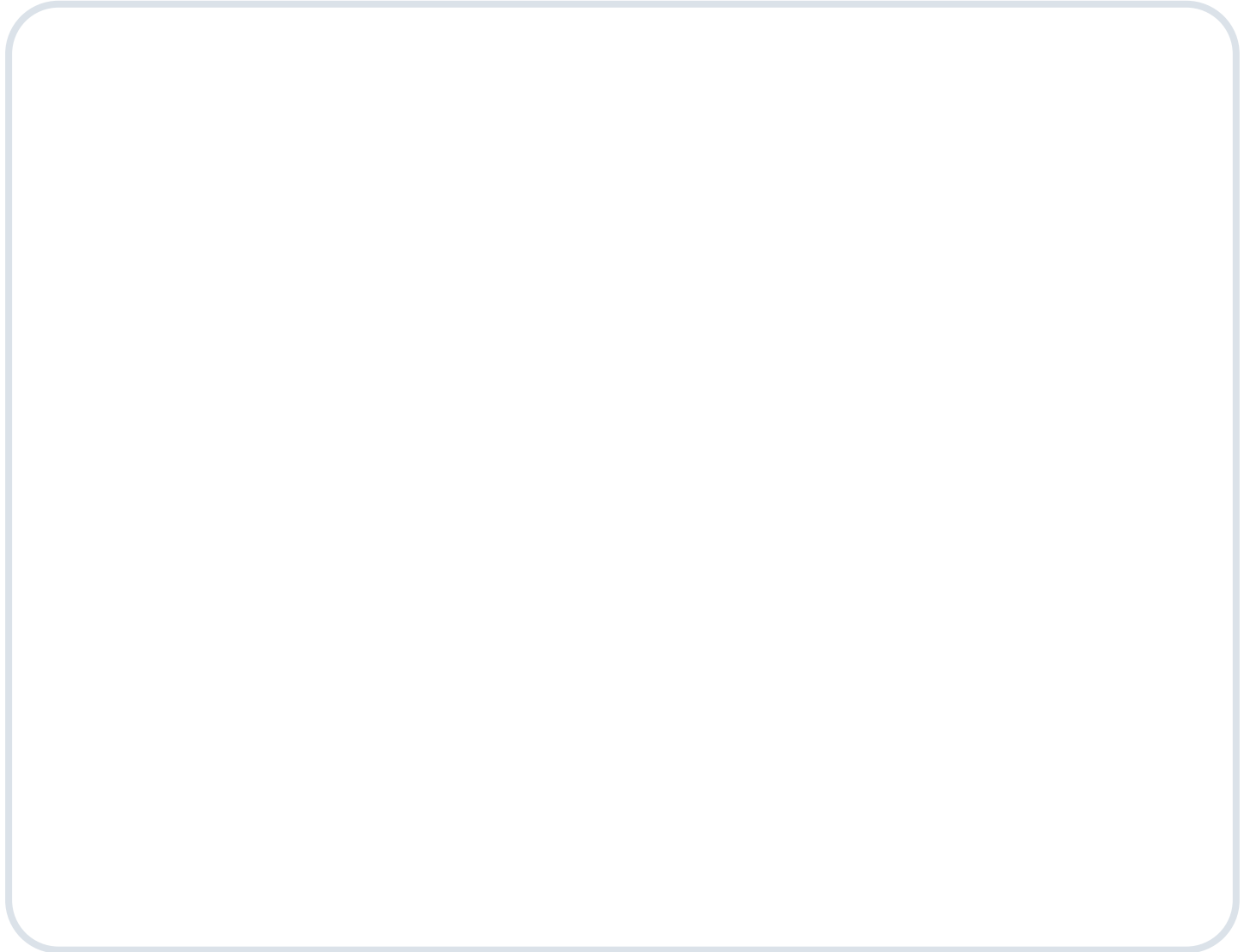
Après avoir terminé l'exercice, réfléchissez aux changements que vous remarquez dans vos pensées ou vos émotions.

Comment vous sentez-vous maintenant ?

expression artistique

Date: / /

L'expression artistique est une manière créative d'explorer vos pensées et émotions sans utiliser de mots. Elle peut vous aider à traiter vos ressentis, réduire le stress et découvrir de nouvelles perspectives sur votre monde intérieur. Utilisez cet exercice pour vous exprimer librement par le dessin, la peinture ou toute autre forme d'art que vous préférez.



Rédigez une brève réflexion sur ce que vous avez créé et sur les pensées ou émotions que vous avez ressenties.

Que représente votre œuvre ?

trouvez votre passe-temps

Date: / /

Se consacrer à des loisirs peut être un excellent moyen de détourner l'attention du surmenage mental et de s'immerger dans des activités qui procurent joie et satisfaction. Les passe-temps offrent non seulement une sortie créative, mais aussi un sentiment d'accomplissement et de détente.

Prenez un moment pour réfléchir aux activités que vous aimez ou que vous avez toujours voulu essayer. Voici quelques idées pour vous inspirer :

ARTS ET BRICOLAGE

- Peinture
- Dessin
- Tricot ou crochet
- Scrapbooking
- Poterie ou céramique
- Fabrication de bijoux
- Origami

OUTDOOR ACTIVITIES

- Gardening
- Hiking
- Cycling
- Birdwatching
- Camping
- Fishing
- Stargazing

MINDFULNESS

- Meditation or deep breathing exercises
- Tai chi or Qigong
- workbooking for self-reflection
- Mindful coloring or doodling
- Practicing gratitude
- Aromatherapy & essential oils

MUSIQUE ET DANSE

- Jouer d'un instrument
- Chanter ou rejoindre une chorale
- Danser
- Écouter de la musique et découvrir de nouveaux genres
- Composer ou écrire des chansons
- Mixer ou DJing

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

- Jardinage
- Randonnée
- Vélo
- Observation des oiseaux
- Camping
- Pêche
- Observation des étoiles

SPORT ET FORME PHYSIQUE

- Yoga ou Pilates
- Jogging ou course
- Rejoindre une équipe sportive
- Natation
- Arts martiaux ou cours d'autodéfense
- Escalade

CUISINE ET PÂTISSERIE

- Essayer de nouvelles recettes
- Faire du pain ou des pâtisseries
- Cuisiner des plats du monde
- Préparer des sauces ou confitures maison
- Décoration de gâteaux
- Préparer et décorer des biscuits

PROJETS DIY

- Aménagement ou décoration intérieure
- Monter ou fabriquer des meubles
- Recycler des objets anciens
- Fabriquer des cadeaux faits main
- Créer des vêtements ou accessoires personnalisés

mon plan de loisir

Date: / /

Quel passe-temps aimeriez-vous essayer ou pratiquer davantage ?

.....

.....

.....

Quand pouvez-vous y consacrer du temps chaque semaine ? (ex. : week-ends, soirées)

.....

.....

.....

De quels matériaux ou outils avez-vous besoin pour ce passe-temps ?

.....

.....

.....

Que souhaitez-vous accomplir avec ce passe-temps ? (ex. : terminer un projet, améliorer une compétence)

.....

.....

.....

Comment vous sentez-vous en pratiquant ce passe-temps ? Quels effets positifs remarquez-vous ?

.....

.....

.....

Types de limites

Établir des limites est un moyen important de protéger votre bien-être mental et émotionnel. Les limites vous aident à gérer votre temps, à réduire le stress et à maintenir des relations saines. Cette page vous guidera dans l'identification et la mise en place de limites dans différents domaines de votre vie.

Limites personnelles

Limites sur la manière dont vous souhaitez être traité par les autres et la manière dont vous vous traitez vous-même.

- Exemple : Dire non à un travail supplémentaire lorsque vous êtes déjà débordé.

Limites émotionnelles

Limites sur la quantité d'énergie émotionnelle que vous donnez aux autres et sur la façon dont vous protégez vos propres émotions.

- Exemple : Dire non à un travail supplémentaire lorsque vous êtes déjà débordé.

Limites de temps

Limites sur la façon dont vous passez votre temps et combien de temps vous consacrez à différentes activités.

- Exemple : Réserver des plages horaires spécifiques pour le travail et la détente.

Limites physiques

Limites concernant l'espace physique et la proximité des autres.

- Exemple : Demander de l'espace personnel lorsque vous en avez besoin.

Limites numériques

Limites sur la façon et le moment où vous interagissez avec la technologie et les réseaux sociaux.

- Exemple : Ne pas consulter les e-mails professionnels pendant votre temps personnel.

Définir vos limites

Date: / /

Définir des limites vous aide à prendre soin de vous et à mieux gérer votre temps. Cet exercice vous aidera à identifier où vous devez fixer des limites dans votre vie—comme dans votre temps personnel, vos émotions et votre usage de la technologie.

1

Identifier les domaines

Réfléchissez aux domaines dans lesquels vous avez besoin de limites.

Limites personnelles

Limites physiques

Limites émotionnelles

Limites numériques

Limites de temps

Notez clairement vos limites.

2

Écrire vos limites

Limites personnelles

Limites émotionnelles

Limites temporelles

Limites physiques

Limites numériques

3

Communiquer vos limites

Planifiez comment communiquer vos limites.

Who needs to know?

How to Communicate?

Réfléchissez à comment ces limites vous aideront.

Comment cela vous aidera-t-il ? Quels changements attendez-vous ?

4

Réfléchir

Créer vos affirmations

Date: / /

Les affirmations sont des déclarations positives que vous vous répétez. Elles aident à changer votre état d'esprit et à vous concentrer sur les aspects positifs de la vie, ce qui peut réduire la suranalyse mentale et renforcer la confiance en soi. Commencez vos affirmations par « Je suis » pour affirmer votre pouvoir personnel.

Exemples d'affirmations positives :

- Confiance en soi : « Je suis confiant(e) en mes capacités et je me fais confiance. »
- Calme : « Je suis calme et centré(e) en toute situation. »
- Vision positive : « Je vois le bon côté de chaque jour et j'accueille les nouvelles opportunités. »
- Réduction du stress : « Je relâche les tensions et j'accueille la paix. »

Créer un espace de calme

Date: / /

EMPLACEMENT

Décrivez où vous installerez votre espace de calme (ex. : un coin du salon, une pièce libre, etc.).

OBJETS DE CONFORT

Listez les objets que vous inclurez pour le confort (ex. : coussins, couverture, chaise).

TOUCHES PERSONNELLES

Listez les objets personnels que vous ajouterez (ex. : photos, plantes, œuvres d'art).

Aménagez votre espace de calme

Un espace de calme est un lieu où vous pouvez vous retirer pour trouver paix et tranquillité.

Il est conçu pour vous aider à vous détendre, à réfléchir et à réduire le stress, facilitant ainsi la gestion des pensées excessives et favorisant le bien-être mental.

PALETTE DE COULEURS

Choisissez des couleurs pour votre espace (ex. : bleu doux, tons neutres).

SONS

Décidez des sons relaxants ou de la musique (ex. : sons de la nature, musique instrumentale douce).

PARFUMS

Précisez les senteurs apaisantes que vous utiliserez (ex. : lavande, huile essentielle de camomille).

Comment votre espace de calme vous fait-il sentir ?

Avez-vous remarqué des changements dans votre capacité à gérer la suranalyse mentale ?

Distorsions cognitives

Les distorsions cognitives sont des schémas de pensée irrationnels ou exagérés qui peuvent avoir un impact négatif sur notre perception de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure.

Ces distorsions peuvent entraîner une augmentation du stress, de l'anxiété et de la suranalyse mentale en rendant les situations plus graves qu'elles ne le sont réellement. Elles se produisent souvent automatiquement et influencent nos émotions et comportements.

Voici quelques types courants de distorsions cognitives :

Pensée tout ou rien

Voir les choses en termes noir ou blanc, sans reconnaître de juste milieu.

Par exemple : « Si je ne suis pas parfait(e), je suis un échec. »

Sur-généralisation

Tirer une conclusion large à partir d'un seul événement.

Par exemple : « J'ai échoué une fois, donc j'échouerai toujours. »

Catastrophisme

Supposer que le pire va arriver.

Par exemple : « Si je fais une erreur, tout le monde pensera que je suis incompetent(e). »

Lecture de pensée

Croire que vous savez ce que les autres pensent, en supposant souvent qu'ils pensent négativement de vous.

Par exemple : « Elle ne m'a pas dit bonjour, elle doit m'en vouloir. »

Personnalisation

Se blâmer pour des événements hors de son contrôle.

Par exemple : « Il a plu parce que j'ai prévu un pique-nique aujourd'hui. »

Énoncés en "je dois"

Utiliser « je dois » ou « il faut » pour se fixer des attentes irréalistes.

Par exemple : « Je devrais toujours être heureux(se). »

Changement d'état d'esprit

Date: / /

Un changement d'état d'esprit signifie modifier la façon dont vous pensez à vous-même et à vos expériences. En repérant et en modifiant les croyances négatives, vous pouvez réduire la tendance à trop réfléchir et développer une vision plus positive.

1. Notez vos croyances limitantes et pensées négatives sous la colonne « Critique intérieur ».
2. Faites appel à votre « Coach intérieur » en reformulant chaque affirmation limitante.
3. Pensez aux mots que vous diriez à un proche pour l'encourager.
4. Revenez à vos réponses de coach intérieur quand vous avez besoin de soutien.

Exemple :

Je n'y arriverai pas → Je m'autorise à essayer

Critique intérieur

Coach intérieur

Qu'est-ce que la PMR ?

La Relaxation Musculaire Progressive (PMR) est une technique conçue pour réduire le stress et l'anxiété en contractant puis en relâchant systématiquement différents groupes musculaires du corps. Développée par le Dr Edmund Jacobson, la PMR favorise non seulement la détente physique, mais elle aide également à réduire la suractivité mentale, ce qui en fait un outil utile pour stopper la rumination.

Comment la PMR aide à lutter contre la sur-réflexion :

La sur-réflexion implique souvent une activité mentale excessive, pouvant entraîner stress et anxiété. La PMR aide à déplacer votre attention de vos pensées vers vos sensations physiques, interrompant ainsi le cycle de la rumination.

Étapes pour pratiquer la PMR :

Étapes pour pratiquer la PMR :

1. Trouvez une position confortable :

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

2. Commencez par une respiration profonde :

- Prenez quelques respirations profondes pour initier la relaxation. Inspirez lentement par le nez, retenez votre souffle un moment, puis expirez par la bouche. Cela aide à calmer l'esprit et à préparer le corps à la PMR.

3. Contractez et relâchez les groupes musculaires :

- Pieds : Recourbez vos orteils vers le bas et contractez les muscles de vos pieds. Maintenez pendant 5-10 secondes, puis relâchez lentement.
- Mollets : Contractez vos mollets en pointant vos orteils vers le haut. Maintenez, puis relâchez.
- Cuisses : Contractez vos cuisses en pressant vos genoux ensemble. Maintenez, puis relâchez.
- Abdomen : Rentrez vos muscles abdominaux. Maintenez, puis relâchez.
- Mains : Serrez fermement vos poings. Maintenez, puis relâchez.
- Bras : Pliez les coudes et contractez vos biceps. Maintenez, puis relâchez.
- Épaules : Levez vos épaules vers vos oreilles. Maintenez, puis abaissez et relâchez.
- Cou et mâchoire : Penchez légèrement la tête en arrière et serrez la mâchoire. Maintenez, puis relâchez.
- Visage : Contractez les muscles de votre visage, y compris le front, les yeux et la bouche. Maintenez, puis relâchez.

4. Concentrez-vous sur la détente :

- En relâchant la tension, concentrez-vous sur la sensation de détente et de chaleur qui se propage dans le groupe musculaire. Cette concentration aide à détourner votre attention des pensées envahissantes vers l'expérience physique de l'apaisement.

5. Répétez si nécessaire :

- Vous pouvez répéter ce processus avec différents groupes musculaires si vous avez besoin de relaxation supplémentaire ou si vous pratiquez cette technique pendant une période prolongée.

d'exercices PMR

Semaine :

Mois :

Année :

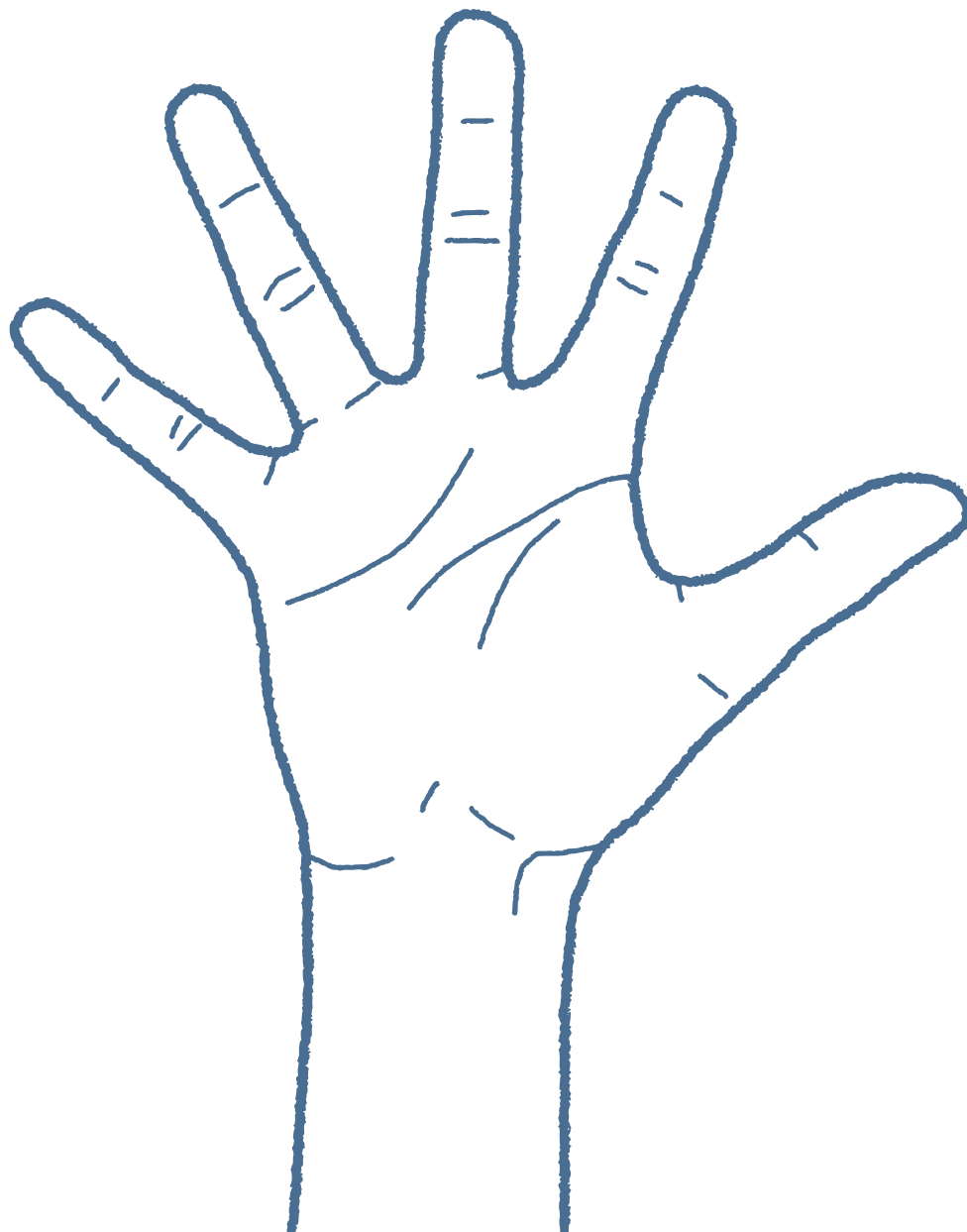
	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
<p>PIEDS : Recourbez vos orteils vers le bas et contractez les muscles de vos pieds. Maintenez pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez lentement et ressentez la différence de sensation et de détente.</p>							
<p>MOLLETS : Contractez les muscles de vos mollets en pointant vos orteils vers le haut. Maintenez pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez et observez la détente et la différence de tension musculaire.</p>							
<p>CUISSES : Pressez vos genoux l'un contre l'autre pour contracter les muscles des cuisses. Maintenez pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez et ressentez la différence de relaxation.</p>							
<p>ABDOMEN : Contractez vos muscles abdominaux en retrant votre ventre. Maintenez pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez et sentez la libération de la tension musculaire.</p>							
<p>MAINS : Serrez fermement vos poings. Maintenez pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez et remarquez le contraste de sensation.</p>							
<p>BRAS : Pliez les coudes et contractez fortement vos biceps. Maintenez pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez et ressentez l'absence de tension.</p>							
<p>ÉPAULES : Levez vos épaules vers vos oreilles et maintenez-les pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez lentement et ressentez la différence de relaxation.</p>							
<p>COU & MÂCHOIRE : Penchez doucement la tête en arrière tout en serrant la mâchoire. Maintenez pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez et remarquez la réduction de la tension.</p>							

Outil de gratitude

Date: / /

La gratitude vous aide à déplacer votre attention de ce qui vous manque ou vous stresse vers ce que vous appréciez dans votre vie. Pratiquer régulièrement la gratitude peut améliorer votre humeur, renforcer votre résilience et vous aider à vous sentir plus ancré et positif.

Pensez à cinq choses pour lesquelles vous êtes sincèrement reconnaissant(e) dans votre vie, et écrivez-les, une par doigt, sur la main ci-dessous.



Exercice de fixation d'objectifs

Date: / /

Fixer des objectifs aide votre esprit à trouver une direction claire. En vous concentrant sur ce que vous voulez atteindre, vous pouvez réduire les pensées excessives et vous concentrer sur ce qui compte vraiment pour vous.

Conseils pour réussir :

- Décomposez : Si votre objectif vous semble trop ambitieux, divisez-le en tâches plus petites et gérables.
- Restez flexible : Soyez prêt à ajuster votre objectif si nécessaire, tout en gardant à l'esprit votre vision globale.
- Célébrez les progrès : Reconnaissez et célébrez chaque étape franchie, même la plus petite.

Objectifs à court terme (Réalisation possible en quelques jours à quelques mois, axés sur des actions ou des résultats immédiats.)

Four horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing short-term objectives, each with a small dark blue circle on the left side.

Objectifs à moyen terme (S'étendent sur plusieurs mois à quelques années, visant des progrès ou des étapes importantes.)

Four horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing medium-term objectives, each with a small dark blue circle on the left side.

Objectifs à long terme (Ambitions s'étalant sur plusieurs années ou plus, nécessitant des efforts soutenus et une planification pour des réalisations ou des changements de vie majeurs.)

Four horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing long-term objectives, each with a small dark blue circle on the left side.

Planificateur hebdomadaire

Semaine :

Mois :

Année :

Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	

Idées & Inspirations

Objectifs hebdomadaires

-
-
-

Liste de tâches

-
-
-
-
-
-
-

Notes

Choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) aujourd'hui

Réflexion finale

Date: / /

Comment vos relations, vos routines quotidiennes ou votre bien-être général se sont-ils améliorés grâce à la gestion des pensées excessives ?

Quels objectifs ou pratiques à long terme mettez-vous en place pour maintenir un état d'esprit équilibré et continuer à gérer les pensées excessives à l'avenir ?
