



La Tribu Maman Zen

*5 jours pour
créer du temps pour soi
quand on est Maman*

www.mamanzen.com



Jour 1: Votre solde est créditeur!

Le temps vous manque, il vous arrive de vous sentir débordée par le nombre de choses à faire et prise dans le flot des obligations quotidiennes, vous ne savez plus comment vous faire de la place dans ce quotidien là ... Alors on va commencer par une petite visualisation ...

Imaginez que, chaque matin, on crédite sur votre compte en banque de façon automatique et systématique : 1440 euros.

Qu'en feriez-vous ?

En sachant que :

- les versements peuvent s'arrêter définitivement à n'importe quel moment et sans préavis ni prédiction possible
- chaque jour, l'argent doit être intégralement dépensé. S'il vous reste de l'argent non dépensé à la fin de la journée, il vous sera retiré. Aucun report, aucune épargne n'est possible ...

Que feriez-vous les premiers jours ? Et au bout de quelques mois ? Et au bout de quelques années ?

Peut-être que, comme moi, vous aurez choisi de vous détendre, de prendre soin de vous, de profiter pleinement de ceux que vous aimez, de soutenir des associations ou des proches, vous aurez peut-être réalisé le voyage de vos rêves, changé de vie ou de rythme professionnel ...

Prenez juste un petit moment pour rêver à ce que vous feriez...



Jour 1 : Votre solde est créditeur!

En sachant que ce système peut s'arrêter à tout moment, vous trouveriez probablement complètement fou de ne rien en faire ou de le dépenser dans des futilités, non ? Vous aimeriez probablement en profiter pleinement et en faire profiter vos proches, non ? Vous en profiteriez probablement pour faire ce qui vous rend heureuse et vous vous libéreriez du reste, non ?

Et bien je vous invite à présent à prendre conscience que **VOUS recevez ce gain selon les mêmes règles CHAQUE JOUR depuis votre naissance !**

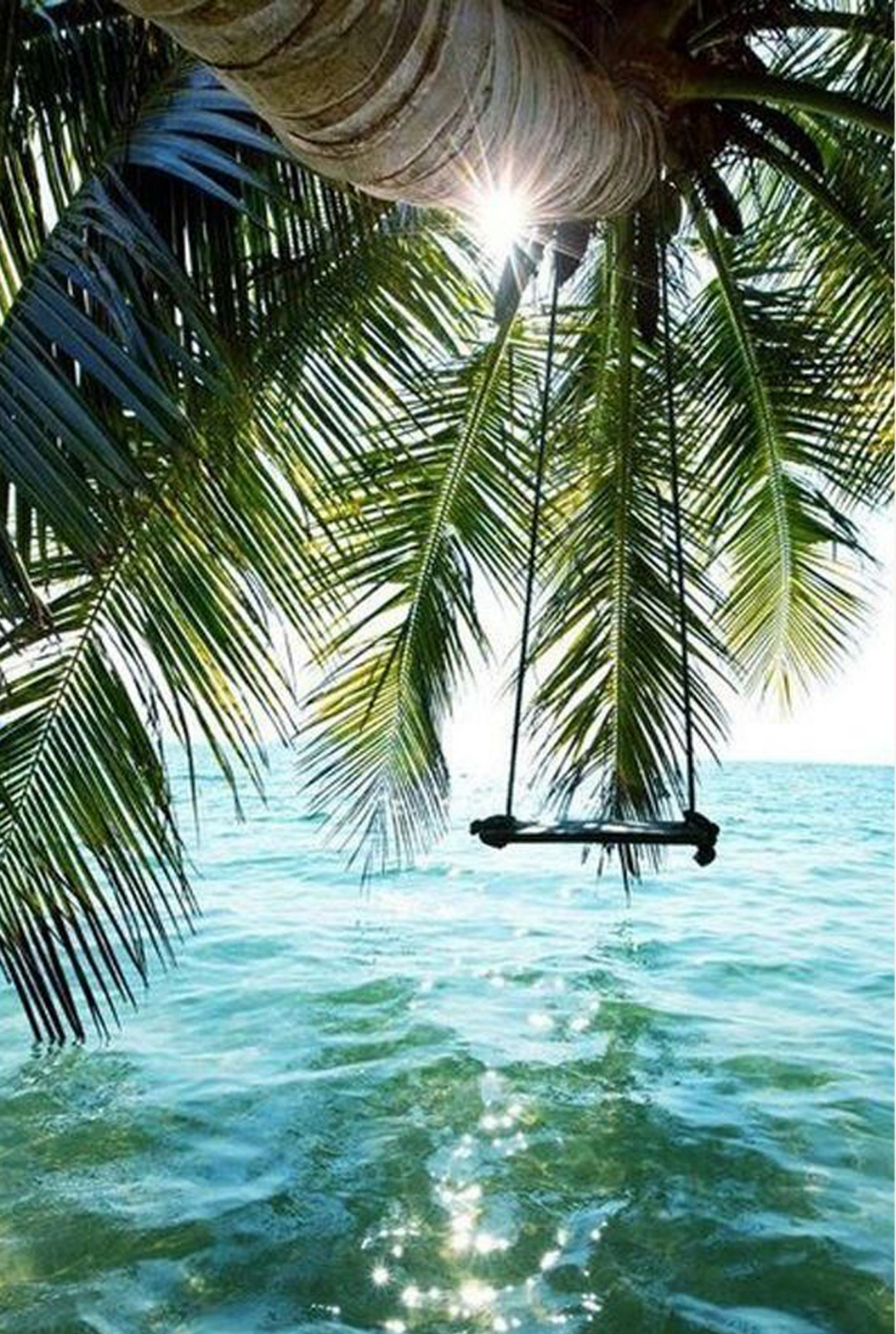
Vous touchez chaque jour 1 440 unités qui seront automatiquement dépensées et que vous ne pouvez pas épargner : du temps ! Chaque jour, vous recevez donc 1 440 minutes de vie à dépenser... sans savoir quand ou comment le jeu de la vie s'arrêtera.

Vous pouvez en faire ce que vous voulez. Vous DEVEZ en faire ce que vous voulez car quel que soit votre choix, quoique vous en fassiez ... quelque chose ou pas : le temps sera consommé inexorablement.

Mais... avez-vous l'impression de vivre les choses que vous avez imaginées ? Non ? Pourquoi ? Où passent vos 1 440 minutes ?

C'est ce que je vous propose de découvrir en faisant l'état des lieux de votre temps grâce au PDF que vous pourrez télécharger ci-dessous !

Télécharger



Jour 2 : Un jour sans fin

Avec l'exercice d'hier, vous avez peut-être constaté que :

- 🌸 Finalement vous avez du temps pour vous et ça vous a fait du bien !
- 🌸 Finalement vous avez du temps pour vous mais que vous n'avez pas forcément choisi l'activité qui vous fait VRAIMENT vibrer pour ces moments là...
- 🌸 Votre vie est envahie par le temps obligatoire et que c'est pour cette raison que le quotidien vous paraît si lourd et difficile parfois... (Si c'est votre cas, je vous invite, en complément de l'exercice du jour, à découvrir la fleur de Bach OAK qui vous aidera à réaliser que la vie n'a pas à être une lutte permanente et à lâcher prise pour mieux prendre soin de vous).
- 🌸 Votre quotidien est envahi par beaucoup trop de "non temps" et que vous aimeriez remédier à ça ! Comptez sur moi, on va s'attaquer au sujet ! 😊

Si vous avez réalisé l'exercice d'hier, vous avez commencé à rêver à votre vie idéale mais aujourd'hui j'aimerais que vous approfondissiez le sujet en répondant à cette question :

"Si vous deviez revivre la même journée chaque jour de votre vie, à quoi vous aimeriez que ça ressemble ?"

Si ça vous parle, n'hésitez pas à mettre cette journée idéale en images sur un joli vision board que vous pourrez afficher afin de conserver cet idéal de vie bien à l'esprit.



Jour 2 : Un jour sans fin

Alors évidemment quand on est fatiguée et qu'on manque de vacances, on a tendance à rêver de s'allonger sur un transat un cocktail et/ou un bon livre à la main... mais si vous aviez déjà tout l'argent du monde, si vous étiez déjà partie en vacances, si vous vous étiez reposée et si vous n'aviez plus besoin de travailler pour gagner votre vie, que vous étiez dans un état de liberté totale ... Qu'est-ce que vous feriez ? Quelles activités vous feriez ? Quels projets aimeriez-vous créer ? A quoi ressemblerait votre emploi du temps de la journée ?

C'est une question importante en gestion du temps car elle nous permet souvent de nous rendre compte que notre mode de vie a besoin d'être réaligné un peu pour correspondre davantage à qui nous sommes vraiment, à ce qui nous fait vibrer et peut-être retrouver un peu de courage et d'inspiration pour nous lancer dans certains projets ...

Deuxième étape de l'exercice : **identifiez un ou deux mots clés ou mantras de vie qui vont illustrer "l'ambiance" de cette journée idéale.**

N'hésitez pas à venir partager avec moi le fruit de vos réflexions dans la Tribu ! D'abord parce que j'adore vous voir avancer et aussi parce que je sais que ça aide à s'engager pleinement dans ce genre d'exercices de ne pas être seule ...

[Rejoindre la Tribu](#)

Jour 3: Filtres de Vie

La gestion de votre temps est directement liée aux décisions que vous prenez, aux choix que vous faites ...

Chaque jour, de façon consciente ou inconsciente (dans 99% des cas), vous prenez près de 35 000 décisions en moyenne !

La question qui se pose alors c'est : Avez-vous décidé, EN AMONT, de ce qui compte VRAIMENT pour vous ? Avez-vous installé les bons filtres ?

A propos des filtres, j'aimerais vous partager une petite histoire qui illustre bien leur intérêt.



Rejoindre la Tribu



Jour 3 : Filtres de Vie

Avec les exercices de ces deux derniers jours, vous avez normalement identifié deux mantras qui illustrent des valeurs fortes pour vous... Deux mots simples qui illustrent votre vision du bonheur ou votre idéal de vie ... Ce sont vos filtres de vie !

Comme Socrate, 100 % de vos décisions quotidiennes devraient passer au travers de ces deux filtres, de ces deux mantras pour vous permettre de remettre votre quotidien sur les rails de votre vie idéale.

Vous allez très probablement me rétorquer que tout ceci est bien gentil mais que la pile de linge et autres contraintes ménagères ne se feront pas toutes seules mêmes si elles ne passent pas le filtre de vos mantras et vous aurez bien raison !

J'ai moi-même les mêmes "dissonances" au quotidien alors voici les 4 principes qui me guident pour réaligner tout ça ...

1- Premier principe : Simplifier

L'idée c'est que les "temps obligatoires" prennent le moins de temps possible. Moins il y a d'objets, moins il y a de rangement. Moins il y a de vêtements, moins il y a de linge à plier. Moins il y a de bibelots, moins le ménage est long, etc ... Faites la liste des tâches qui vous prennent du temps et cherchez comment les simplifier, voir comment les supprimer (c'est ce que j'ai fait avec le repassage par exemple) ou encore comment les répartir sur les autres membres de la famille (il n'est écrit nulle part que ces tâches ne regardent que vous !).



Jour 3 : Filtres de Vie

2- Deuxième principe : Je garde à l'esprit la loi de dilatation temporelle de Parkinson selon laquelle une tâche occupera tout le temps de réalisation qu'on lui donne. Je m'accorde donc des délais courts pour faire les choses, et en contrepartie, mon cerveau s'adapte, trouve les stratégies pour y arriver, élimine immédiatement le superflu, le non-temps, et va à l'essentiel. Je n'hésite pas à avoir recours à un timer pour cadrer ce temps en gardant à l'esprit que le temps de concentration optimal pour un adulte est de 25 minutes.

3- Troisième principe : Mieux vaut fait que parfait. Avec ce principe je me libère du besoin de perfection et j'avance un petit pas après l'autre vers mes objectifs de vie ! Ça vaut pour les temps pour moi ou les temps personnels (je n'attends pas le moment parfait pour faire les choses) ET pour les temps obligatoires.

4- Quatrième principe : Je transforme autant que possible les "temps obligatoires" en "temps pour moi" ou en "temps personnel". Par exemple la préparation des repas (qui est une corvée pour moi mais que bizarrement je n'aimerais pas du tout déléguer) est très souvent associée à du temps pour moi (j'écoute une conférence, un podcast, je regarde une série) ou j'invite ma fille ou mon homme à faire la cuisine avec moi pour un temps de partage. Ça marche aussi avec les temps de trajets (nous n'avons plus de voiture) ou d'attente.

J'espère que ces principes vous aideront vous aussi et vous donneront encore de belles pistes à explorer pour créer plus de temps pour vous !



Jour 4 : Je n'ai pas le temps !

Depuis le début de la semaine, vous avez normalement :

- pris conscience du caractère précieux du temps (1440 minutes non reportables et pouvant disparaître sans préavis)
- fait l'état des lieux de vos différents temps (temps personnel, professionnel, obligatoire, pour soi, non temps)
- identifié votre idéal et fait émerger, tel Socrate, vos filtres ou vos mantras de vie qui illustrent vos essentiels et vos priorités de vie.

A présent il est temps de devenir une personne qui n'a vraiment plus le temps ... d'en perdre !

Vous êtes probablement déjà une personne qui n'a pas le temps : pas le temps de faire du yoga, du sport, de jouer, de se poser, de dormir (!!!), de trouver un nouveau travail, de monter sa boîte, de sortir avec des amis, de suivre une formation, de se lancer dans une nouvelle activité, etc ... Mais si vous regardez ces refus à travers vos filtres de vie ... pensez-vous avoir mis le "panneau stop" au bon endroit ?





Jour 4 : Je n'ai pas le temps !

Par exemple :

Je n'ai pas le temps pour parler des heures au téléphone quand je suis occupée. Donc, j'utilise la fonction "Avion" de mon téléphone à chaque fois que je suis occupée.

Je n'ai pas le temps d'être stressée ou de mauvaise humeur, ça prend bien trop d'énergie donc je travaille sur mes pensées et je me connecte au sentiment de gratitude pour toutes les merveilles de ma vie aussi souvent que nécessaire.

Je n'ai pas le temps pour les choses négatives alors je gère les émotions et les situations problématiques sans attendre et surtout sans ruminer.

Je n'ai pas le temps de passer ma vie à faire le ménage. Qu'on garde de moi le souvenir d'une bonne ménagère ne m'intéresse pas du tout, je préfère donc mettre mon temps et mon énergie sur ce qui fabrique les bons souvenirs. Je passe 10 minutes par jour (en moyenne) sur les tâches ménagères c'est amplement suffisant pour avoir un intérieur agréable. Mieux vaut fait que parfait !

Je n'ai pas le temps de vérifier 350 fois par jour ma boîte email donc je ne m'y connecte que le matin et j'ai découvert qu'il n'y a rien qui ne puisse pas attendre le lendemain.



Jour 4 : Je n'ai pas le temps !

Je n'ai pas non plus le temps de passer du temps sur les réseaux sociaux à scroller sans but.

Une étude a montré qu'on consulte notre téléphone environ 221 fois par jour soit un peu plus de 1500 fois par semaine. Vous imaginez ? Et est-ce que vous imaginez tout le temps qu'il faut pour regarder 221 fois son téléphone ? C'est juste complètement fou ... 🤪

En plus c'est tellement bien fait qu'une fois que les réseaux ont réussi à attirer notre attention, tout est mis en place pour qu'on ne décroche plus.

Alors si, comme moi, vous faites partie des "accros", installez-vous une application de contrôle parental ou de "bien-être numérique" pour évaluer le temps passé sur les différentes applications et limiter ce temps si ça vous paraît important.

Voilà quelques applications qui peuvent vous y aider :



Stay Free



Action Dash



Forest

Sur Apple, il existe un outil en natif sur la plupart des appareils.

Et vous ? Vous décidez de n'avoir plus le temps de quoi à partir d'aujourd'hui ?

Jour 5 : Vous avez rendez-vous !

Si vous avez mis en place les outils que je vous ai partagés cette semaine, vous avez pu identifier ce qui vous faisait vraiment vibrer et les activités que vous pouvez faire passer au second plan pour remettre ce qui compte vraiment pour vous au cœur de votre quotidien.

A présent il va falloir apprendre à avancer un petit pas après l'autre vers cet idéal et voilà le prochain petit pas à faire (rappelez vous : "Mieux vaut fait que parfait" !) :

Prendre rendez-vous avec vous !

Littéralement ! Fixez un créneau horaire, notez-le dans votre agenda et donnez à ce rendez-vous autant d'importance qu'un tête à tête chez votre banquier, votre pédiatre ou l'institutrice de votre enfant ! Parce que VOUS êtes les balles de golf de votre vie ...





Votre invitation personnelle

Pour vous aider à prendre ce rendez-vous avec vous, j'ai créé

Les Rituels Maman Zen

Chaque vendredi, les membres de la Tribu Maman Zen se retrouvent, en live, pour un moment de bien-être et de reconnexion à soi !

Au programme : recentrage, relaxation dynamique, auto-massage, journaling, méditation...

J'ai prévu tout ce qu'il faut pour vous permettre de ralentir, de vous poser et de vous faire du bien !

J'espère que vous serez au rendez-vous ce soir à 21h !

Vous pourrez retrouver toutes les informations pratiques pour nous rejoindre sur cette page :

Votre séance offerte

Je me fais une joie de partager ce moment avec vous !



La folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.

-

Albert Einstein