

Libère-toi des pensées parasites

exercice d'écriture

ÉTAPE 2 : QUELQUES MINUTES AVANT LES MOMENTS CRITIQUES QUE TU AS IDENTIFIÉS, **ÉCRIS** :

- LES PENSÉES QUI TE PASSENT PAR LA TÊTE
- CE QUE TU DOIS TE RAPPELER APRÈS CE MOMENT DE LÂCHER PRISE
- CE QUE TU RESSENS
- TES QUESTIONNEMENTS

EX : PRENDRE RENDEZ-VOUS CHEZ LE MÉDECIN, JE ME SENS BLESSÉE DE CE QUE CETTE AMIE M'A DIT, J'AI PEUR DE L'AVENIR, COMMENT VAIS-JE FAIRE TOUTE SEULE ? ...

ÉTAPE 3 : LIBÈRE CES PENSÉES POUR LES RÉCUPÉRER À UN MOMENT CHOISI. SI TU AS DES QUESTIONS, RÉPONDS-Y EN ÉCRIVANT QUE TU N'AS PAS LA RÉPONSE

EX : JE RÉCUPÈRERAI CES PENSÉES DEMAIN AU RÉVEIL. AUJOURD'HUI, JE N'AI PAS LA RÉPONSE À MA QUESTION ET JE L'ACCEPTÉ