

EXERCICE – Tri Mental en 3 colonnes

Faire de l'ordre dans ta tête, pour retrouver de l'espace en toi.

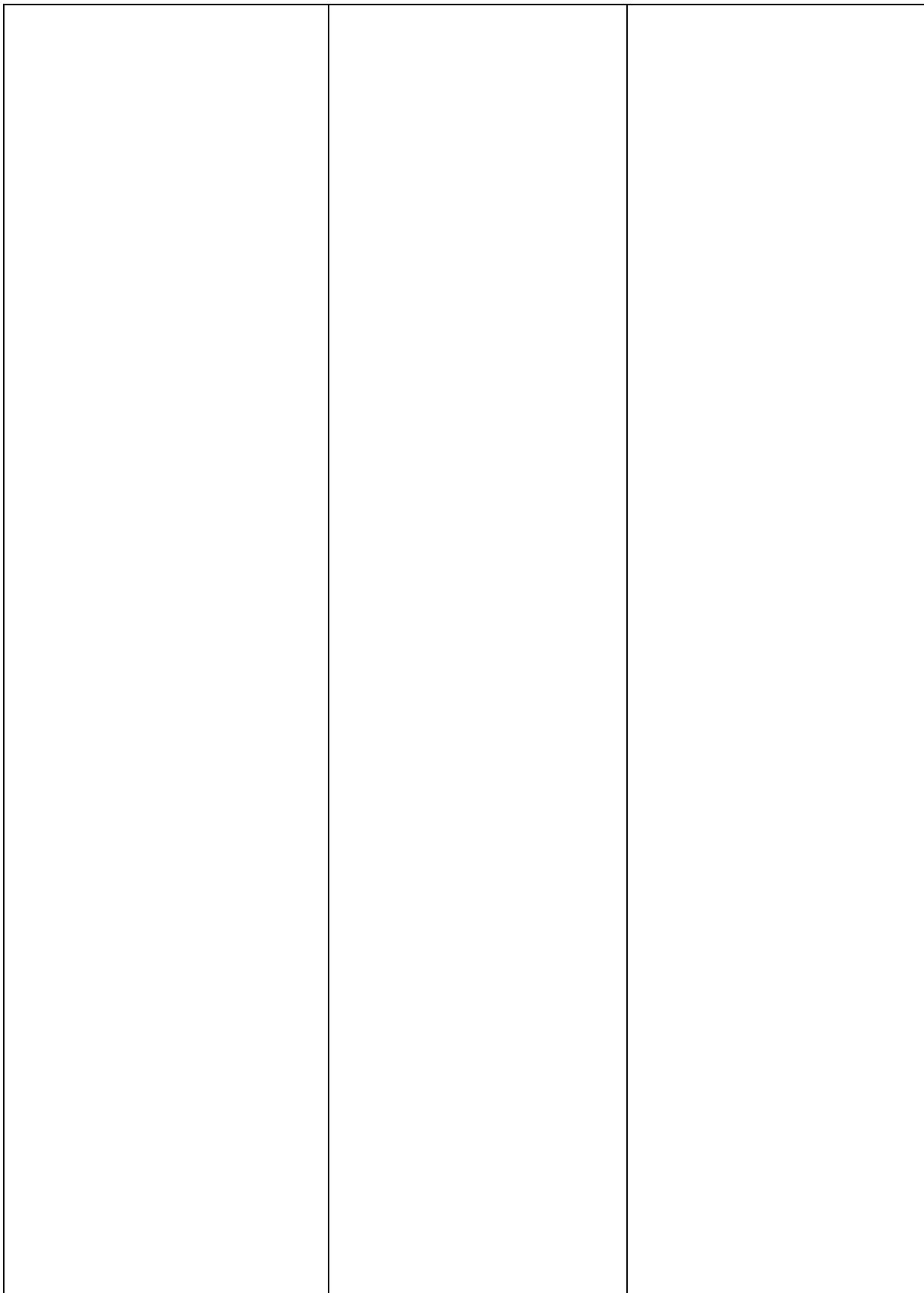
Pourquoi cet exercice ?

Quand tout se mélange dans ta tête, tu perds le fil. Tu veux tout faire, tout comprendre, tout gérer... et tu n'arrives plus à voir clair. Le stress mental vient souvent d'un manque de tri.

MODE D'EMPLOI

Classe chaque élément dans l'une des 3 colonnes ci-dessous :

Ce que je peux faire maintenant	Ce qui peut attendre	Ce que je lâche (pour l'instant)



Astuce

Fais cet exercice chaque fois que tu te sens débordé·e mentalement.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre.

Juste faire de la place pour respirer.

*Trier ton mental, c'est reprendre les
rênes. Une case à la fois, un souffle à
la fois.*