

## 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.*