

FICHE 5

DÉPÊCHE-TOI

C'est quoi ce driver ?

Une voix qui te dit que tu n'as jamais assez de temps. Tu accélères, tu enchaînes, tu penses déjà à la suite avant d'avoir terminé. Le calme te met mal à l'aise, tu as l'impression de perdre du temps quand tu ne fais rien.

Comment il se manifeste dans ta vie ?

- Tout te semble urgent, même ce qui ne l'est pas.
- Tu as toujours plusieurs onglets ouverts, dans ton navigateur et dans ta tête.
- Tu t'impatientes quand les autres « n'avancent pas assez vite »
- Tu as du mal à profiter du moment présent.

3 signaux d'alarme à reconnaître

- ☐ Tu es physiquement présente mais mentalement déjà ailleurs .
- ☐ Tu manges vite, tu marches vite, tu parles vite, sans t'en rendre compte
- ☐ Le repos te semble une perte de temps, pas une ressource.

Ton permisseur “le droit que tu t'accordes” :

Tu as le droit de prendre le temps qu'il faut.

Ralentir n'est pas reculer. Tes meilleures idées arrivent dans le calme, pas dans l'urgence. Le moment présent est suffisant, tu n'as pas à être ailleurs.

1 exercice cette semaine

3 fois par jour, pose-toi 1 minute.

2 pieds au sol. 3 respirations lentes.
Nomme une chose belle que tu vois autour de toi.



TON MANTRA

« Maintenant est suffisant. »