

*J'ai pas
le temps*

Croyance
numero 1

Tu vis du stress ,
tu ressens des tensions
tu vis un mal-être intérieur ..
tu voudrais changer cela et pourtant
tu penses que tu n'as le temps
de rien pour toi.

d'abord je t'invite à regarder la vidéo
puis mettre en pratique cet exercice

Tu vas observer et noter sans jugement
ni culpabilité ce que tu fais dans une journée
et le temps que tu y consacres.

Puis tu vas pouvoir si tu le souhaites
faire un tableau avec ce que tu peux facilement éliminer,
ce que tu peux améliorer par l'organisation ou une
perception différente
et ce qui est essentiel à ton équilibre de vie pour un
quotidien sain et serein

