



JOUR 3 : CROYANCES

Bonjour chère fabuleuse et bienvenue au troisième jour de « Quand maman va, tout va ! » Pendant ces 21 jours, on va faire en sorte que tu puisses expérimenter ce que ça fait d'aller bien, tout simplement : ça va être du temps pour toi, de la gentillesse envers toi-même, moins de pression, pas de peur panique quand ta liste de tâches n'est pas accomplie en entier... Aujourd'hui, on va déterminer ensemble le chemin à emprunter pour en arriver là, pour qu'au bout de ces 21 jours, tu puisses vivre une journée qui ressemble à ça.

Est-ce que tu as remarqué comme ça peut être facile de dire des choses gentilles aux autres, mais comme ça peut être extrêmement difficile de dire ces mêmes choses gentilles à soi-même ? Par exemple, c'est tout naturel de dire à une copine qui ne va pas très bien : « Courage, continue, t'es la meilleure ! » Mais à soi-même, c'est beaucoup plus difficile de dire ces phrases. Aujourd'hui, je te propose de réfléchir à toutes ces phrases que tu n'as aucun problème à dire aux autres, mais que tu es incapable de te dire à toi-même :

- « Ce n'est pas grave. »
- « Continue ! »
- « Tu es très bien comme tu es. »
- « Tu es belle. »
- « Tu n'as rien à prouver. »
- Je sais que tu peux le faire. »
- « Quoi qu'il arrive, tu as de la valeur. »
- « Bon travail, bravo ! »
- « Félicitations. »
- ...

Si on veut changer son quotidien, il faut changer sa manière de penser. C'est comme un petit sentier : plus on l'emprunte, plus il s'élargit, jusqu'à devenir un jour une autoroute. Dans notre

cerveau c'est pareil : plus on va penser quelque chose, plus les chemins neurologiques vont s'élargir, et plus il va devenir naturel pour nous de penser comme ça, de vivre comme ça.

Mon défi pour toi aujourd'hui, c'est de commencer à te créer ta propre trousse à outils pour changer de manière de penser. Peut-être que depuis toute petite, il a toujours été naturel pour toi de te dire « Je suis nulle » ou « C'est de ma faute » ou « Tout le monde y arrive sauf moi ». Au fond, tu sais que ces pensées ne t'aident pas à aller bien, mais tu n'arrives pas à te débarrasser de cette mentalité négative. Pourquoi ? Parce que le manque d'estime de toi-même est devenu une autoroute dans ta tête, tellement tu penses à ça !

Mon défi aujourd'hui, c'est de trouver une phrase qui va t'aider à ne pas te laisser submerger. Par exemple : « Je suis contente d'être moi » ou « Ce que j'ai accompli aujourd'hui est largement suffisant » ou « Mes enfants n'ont pas besoin d'une maman parfaite, ils ont besoin de moi ».

Ensuite, note cette phrase sur un post-it ou une que tu vas disposer dans un endroit stratégique de ta maison : le miroir de la salle de bains, ta table de nuit, près du micro-ondes où de la machine à laver... Des endroits où tu es sûre d'aller au moins une fois par jour !

Dans cette vidéo, on a vu que c'est difficile de maintenir une nouvelle habitude, et que c'est normal d'éprouver des difficultés quand on veut changer une manière de penser qu'on a depuis des années. On a vu aussi comment, de manière toute simple, tu peux reprogrammer ton cerveau avec des nouvelles phrases qui vont t'aider à surmonter ces obstacles.

Alors voilà ce que tu vas faire dès que la vidéo sera terminée :

1. 1. lis le RECAP, qui s'affichera juste après
2. Note dans ton carnet tes 3 MERCI du jour : merci pour le nuage en forme d'arbre, pour ma sœur qui m'a téléphoné, pour les vacances qui arrivent bientôt...
3. Note la phrase du jour sur un POST IT et affiche-le dans ta maison
4. Et le DEFI du jour : crée ta phrase gentille du jour la mettre sur un post it et l'afficher aussi ! Ça te fera donc 2 post it pour le prix d'un aujourd'hui ! Un avec la phrase du jour, un avec ta phrase gentille !

Bonne journée chère fabuleuse, n'oublie pas de venir nous montrer ça dans le groupe privé et à demain !