



JOUR 4 : RETOUR VERS LE FUTUR

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au quatrième jour du programme « Quand maman va, tout va !! ». Hier, tu as cherché des idées de temps à mettre à part, chaque jour, pour suivre ce programme. Tu as ton carnet, tu as tes 10 minutes à toi... Tu es prête à rentrer dans le vif du sujet !

Voici ma question du jour : pour toi c'est quoi une journée réussie ?

Pour moi, une journée réussie c'est une journée qui passe vite et en même temps pas trop vite. Qui passe vite dans le sens où les journées pourries on a vite envie qu'elles se terminent, que les enfants soient au lit, ne hurlent plus et que je puisse me cacher sous ma couette. Et puis en même temps c'est aussi une journée qui ne passe pas vite dans le sens où je veux pouvoir faire plein de trucs, profiter à fond, je veux pouvoir avoir l'impression de profiter à fond de mes enfants, mon conjoint, mes amis, de toutes les choses que je fais et que j'aime faire.

Je ne sais pas ce qu'est pour toi une journée réussie mais mon défi pour toi aujourd'hui c'est de jouer avec moi à "Retour vers le futur" ! Je sais que vous ne vous appelez ni Marty ni Doc mais que vous êtes fabuleuses et peut-être née, comme moi, dans les années 80, mais bref c'est un autre sujet !

Mon défi pour toi aujourd'hui c'est de prendre ton carnet que tu as normalement déjà préparé à côté de toi et (une fois la vidéo finie) d'écrire une journée du futur en la mettant au présent. Je ne sais pas si tu arrives à me suivre, ce n'est pas un exercice de grammaire. Je vais te demander d'écrire dans ton carnet une phrase au présent que tu te diras dans le futur quand tu auras vécu une journée réussie. Le futur c'est quand ? C'est le futur proche, c'est à dire dans 7 jours, à la fin du défi.

En gros, tu t'imagines que tu es la semaine prochaine, que les 7 jours du fabuleux défi sont

derrière toi et que tu écris au présent une phrase qui décrit ta journée réussie.

Ça peut donner un truc du genre “Je suis super fière de moi parce qu’aujourd’hui les enfants ont encore une fois fait déborder la baignoire ou renversé la boîte de cacao mais je suis trop contente parce que j’ai réussi à en rire et même à envoyer une photo de la salle de bain inondée aux grands-parents, je suis trop fière de moi, j’ai réussi à garder ma bonne humeur. »

Ce n’est qu’un exemple, l’idée c’est que tu puisses surtout écrire comment tu te sens : je me sens fière de moi, détendue, de bonne humeur, légère, j’ai l’impression d’avoir 10 ans de moins. Comment tu veux te sentir à la fin des 21 jours de défi et en t’imaginant avoir eu une journée réussie.

Alors là tu te dis peut-être, de toute façon c’est impossible que cette situation change en une semaine et puis je ne vois pas comment ça pourrait bouger en si peu de temps. C’est normal que tu penses ça et en effet tu as raison il y a peu de chances qu’en 21 jours, la totalité de tes problèmes soient réglés. Par contre, ce qui peut commencer à changer significativement, c’est le regard que tu vas avoir sur ta vie, sur ton quotidien et sur ces situations qui sont dures à gérer pour toi aujourd’hui. Et quand le regard change, tout change !

Je te rappelle le défi du jour : quand cette vidéo se termine, prends ton carnet et note à quoi ressemble une journée réussie dans le futur, en parlant au présent. Note comment tu te sens par rapport à trois relations qui sont importantes pour toi.

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

1. Lire le RECAP, qui s’affichera juste après
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l’afficher dans ta maison
4. DEFI : noter ton « retour vers le futur » dans ton carnet et venir nous le montrer dans le groupe privé !

Bonne journée chère fabuleuse et à demain !