



## *JOUR 2 : J'EN AI ASSEZ DU JAMAIS ASSEZ*

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au premier jour de ton programme « Quand maman va, tout va ! » Hier, on a parlé de l'importance d'écrire ses pensées pour faire du tri dans sa tête. Tu as donc certainement ton carnet avec toi. Sinon, va vite le chercher ou trouve une feuille de papier, car tu en auras besoin aujourd'hui !

Pour cette deuxième vidéo, voici ma question : quelle est ta première pensée au réveil et quelle est ta dernière pensée au coucher ?

Pour répondre, voici ce que dit Brené Brown dans "La force de l'imperfection" :

"Pour moi et la plupart d'entre nous, notre première pensée au réveil est : "Je n'ai pas assez dormi." La seconde est : "Je n'ai pas assez de temps." Qu'elle soit justifiée ou non, cette pensée du "pas assez" surgit automatiquement, avant même que nous envisagions de la contester ou de l'examiner. Nous passons l'essentiel de notre vie à expliquer ce qui nous fait défaut, à nous plaindre ou à nous inquiéter de ce qui nous manque... Nous ne faisons pas suffisamment d'exercice. Nous n'avons pas suffisamment de travail. Nos profits sont insuffisants. Nous n'avons pas assez de pouvoir. Nous manquons d'espaces naturels préservés. Nos week-ends sont trop courts.

Et, bien sûr, nous n'avons pas assez d'argent... nous ne sommes pas assez minces, pas assez intelligentes, pas assez séduisantes, pas assez en forme, pas assez instruites, pas assez performantes, pas assez riches. C'est sûr. Avant même de nous redresser dans notre lit, avant même que nos pieds touchent le sol, nous sommes déjà inadaptés, déjà en retard, déjà en train de perdre quelque chose, déjà en manque de quelque chose. Et lorsque nous allons nous coucher, c'est la longue litanie de ce que nous n'avons pas obtenu ou de ce que nous n'avons pas fait dans la journée. Nous allons au lit accablés par ces pensées et nous nous réveillons

avec cette chimère du manque... ce qui n'était au départ que la simple expression du rythme précipité de notre vie, ou des difficultés de l'existence, devient la justification d'une vie rongée par l'insatisfaction."

De nombreuses recherches montrent qu'il y a un lien étroit entre la gratitude et la joie. Or la gratitude ce n'est pas simplement un état d'esprit, c'est de la pratique ! On peut avoir un état d'esprit sportif, mais si on ne pratique pas le sport, nos muscles seront toujours aussi flasques ;- ) Avec la gratitude, c'est pareil : il faut de l'entraînement, de la pratique.

Une fabuleuse c'est quoi ? Une fée du logis ? Une mère qui gère tous les aspects de sa vie à la perfection ? Non, c'est une femme qui a décidé de changer de lunettes : je suis bien assez fabuleuse et ma vie est bien assez fabuleuse !

C'est pour cela que chaque jour pendant ces 21 jours, je vais te demander de noter 3 MERCI dans ton carnet. Cela peut être des grandes choses ou des toutes petites choses : merci parce que j'ai un toit sur la tête, merci pour l'électricité dans la prise, merci pour mon conjoint, merci pour mes enfants qui sont en bonne santé, pour le soleil dehors, pour le vent, pour cette tasse de café CHAUD qui m'attend...

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

1. Lire le RECAP, qui s'affichera juste après la vidéo
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT ou une carte
4. Et mon DEFI du jour : afficher la phrase du jour quelque part dans ta maison ou au bureau, en tout cas à un endroit devant lequel tu es sûre de passer dans la journée ! Et surtout, prends ça en photo viens nous montrer tout ça dans le groupe privé ! Ta photo n'a pas besoin d'être parfaite... C'est juste pour se motiver entre nous à relever le défi jusqu'au bout!

Bonne journée chère fabuleuse et à demain !