

1 Mon engagement

Je m'engage à...

Par ex. Prendre 1h de temps libre pour me ressourcer (ou ne rien faire) et une demie journée pendant le week-end

2 Qu'est-ce que je fais/ne fais pas pour ne pas respecter mon engagement

Qu'est-ce que je fais, mais que je ne devrais pas faire et qui m'empêche de respecter mon engagement (sabotage par l'action)?

Par ex., je fais le ménage, je promène le chien, je fais des courses... je remplis ce temps avec de petites tâches.

Quelles sont les choses que je devrais faire pour respecter mon engagement, mais que je ne fais pas encore (sabotage par négligence)?

Par ex., je devrais vraiment bloquer ce temps et bloquer le temps à un autre moment pour nettoyer, faire des courses, promener le chien,...

Comment je me sens quand je fais chacune de ces choses ? Quelles sont mes pensées? Comment je me juge à ce moment-là?

Par ex., en restant occupée, j'ai le sentiment d'assumer une responsabilité envers ma famille. Si je prends du temps où je ne fais rien, c'est comme si je privilégiais l'oisiveté plutôt que d'assumer ma responsabilité de mère.

3 Engagements cachés et concurrents

J'essaie d'éviter d'être reconnue comme...

Par ex. être considérée comme quelqu'un de oisif, qui ne travaille pas toujours dur et qui fait de son mieux. J'essaie de plaire et d'être reconnue, j'essaie d'être irréprochable. Je travaille dur pour ne pas subir de reproches de ne pas avoir fait tout ce que je pouvais avant de penser à moi et de prendre du temps pour moi.

4 Croyance(s)/suppositions

Je pense, je crois que...

Par ex., si je ne suis pas considérée comme quelqu'un qui fait tout son possible et prend toutes ses responsabilités, je serai jugée comme indigne, pas assez bonne, égoïste et je perdrai alors leur respect et je ne pourrai pas leur demander de l'aide si nécessaire parce que j'ai pensé à moi en premier quand j'en avais besoin.

5 Expérimentez !

Quelles sont les meilleures options face à ma réalité?
Y en-a-t-il d'autres possibles?

Par ex., je peux en discuter avec mes proches, trouver un meilleur équilibre au sein de ma famille, leur parler de ma difficulté à prendre juste du temps pour moi et leur demander comment ils voient cela.

Imaginez que vous faites exactement le contraire de votre comportement de sabotage et visualisez-le dans votre tête. Prenez votre temps et ressentez. L'engagement caché se situe là où le malaise est le plus grand.