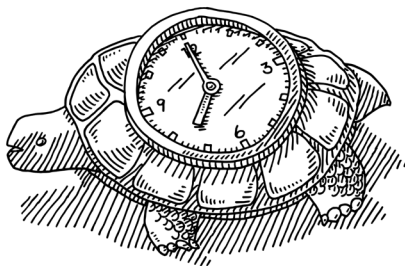




Diane Ballonad Rolland

Magical Timing

L'art de retrouver du temps pour soi



Rustica éditions

50 POINTS ESSENTIELS À RETENIR POUR SE RÉAPPROPRIER SON TEMPS

1. Chaque choix que je fais, chaque acte que je pose me rapproche ou, au contraire, m'éloigne d'un rythme de vie plus doux et respectueux de mes besoins.
2. Je prends le temps de comprendre ma relation au temps, c'est-à-dire la façon si particulière et si personnelle que j'ai de vivre le temps.
3. J'accepte ma part de responsabilité dans le fait de manquer de temps : je suis parfois, moi aussi, à l'origine de mon ressenti d'accélération du temps.
4. Je choisis d'identifier mes croyances limitantes sur le temps puis de m'en défaire. Je les remplace progressivement par la conviction qu'il est à ma portée de me réapproprier mon temps.
5. Je choisis une fois pour toutes de déposer les armes et de pacifier mon rapport au temps. Le temps n'est pas mon ennemi, il est neutre et immuable. Seul compte ce que j'en fais.
6. Je débranche le mode pilotage automatique et j'appuie sur la touche « Reset » pour réinitialiser mes anciens programmes liés au temps.

7. Je donne désormais du sens et de la valeur à mon temps en choisissant avec conscience à qui et à quoi j'accorde mon attention au cours des 86 400 secondes qui composent ma journée.
8. En respectant mon temps, je me respecte moi-même.
9. Mon temps m'appartient. C'est un fait non négociable.
10. La gestion de mon temps repose essentiellement sur ma capacité à faire des choix et à fixer des limites, en accord avec mes valeurs, dans le respect de mes priorités et de mes besoins et dans l'affirmation de qui je suis.
11. Je prends désormais la pleine responsabilité de mon énergie.
12. Je me place de nouveau au cœur de mes priorités.
13. Je m'autorise à prendre du temps pour moi et à profiter pleinement de ce temps libéré sans culpabiliser.
14. Le temps pour soi qui me convient n'est pas celui qui convient à un autre. À moi de trouver les meilleures façons de tirer profit des temps que j'ai réussi à libérer dans mon agenda et de me ressourcer.
15. Je fais le tri dans mes multiples priorités. Je réduis le nombre de mes engagements et focalise mon attention et mon énergie sur deux ou trois projets seulement à la fois.
16. Je crée une liste de tous mes projets en attente.

17. Je démarre ma journée en identifiant mes trois à cinq grandes priorités du jour.
18. Mon attention est une ressource précieuse... mais limitée. Elle s'épuise au fil de la journée. Je choisis donc de l'utiliser avec discernement pour ne pas dilapider mon énergie mentale trop rapidement.
19. Je dis stop au *multitasking* et me concentre aussi souvent que possible sur une seule tâche à la fois.
20. Je fais la chasse au « trop » et choisis de faire preuve de modération à tous les niveaux.
21. Je me donne le temps de réussir. Je décide de m'accorder le temps nécessaire (c'est-à-dire le temps qu'il faudra) à la maturation et au développement de mon projet.
22. Je fais le point sur le nombre de petits plaisirs que je m'accorde chaque jour et rééquilibre si besoin obligations et plaisirs dans ma vie.
23. Je préserve certains de mes week-ends en ralentissant le rythme et en privilégiant le temps du ressourcement au détriment de celui de l'action.
24. Le soir, c'est fait pour souffler ! J'apprends à relâcher la pression en fin de journée en m'accordant un sas de décompression suffisant, y compris en famille, lorsque je rentre chez moi.
25. Au travail, je m'accorde une pause de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes pour souffler et recharger les batteries.

26. Je m'autorise à ne rien faire sans culpabiliser. Plutôt que de m'affairer à tout bout de champ, je dépense mon énergie à bon escient en faisant le choix de l'action juste.

27. Je sais désormais que j'ai toujours à ma disposition, dans ma boîte à outils, un outil magique constitué de 288 tranches de 5 minutes !

28. Être calme résulte d'une quête personnelle. Choisir d'être calme, c'est d'abord renoncer à tout ce qui me barre la route pour y accéder.

29. Dès que j'en ressens le besoin, je m'aménage des moments de retrait hors de l'agitation du monde en me créant, comme pour les enfants, des temps calmes.

30. Je m'offre 5 minutes de silence par jour.

31. J'intègre le fait que le sommeil est une ressource qui est toujours à ma portée et je choisis de me laisser le temps de dormir !

32. Je garde à l'esprit que ce que je décide de ne pas faire est tout aussi important que ce que je décide de faire. Pour y parvenir, j'apprends à dire non plus souvent.

33. Je m'accorde le droit de reporter ou d'annuler un rendez-vous, ou encore de renoncer à un engagement pour protéger mon temps.

34. Je vis désormais en harmonie avec mon temps en acceptant de différer un projet quand le contexte n'est pas favorable à son développement.

- 35.** Je développe une approche intuitive du temps en faisant confiance à mon ressenti intérieur qui m'indique le moment juste pour agir.
- 36.** J'accepte ma propre temporalité en comprenant qu'aucun rythme n'est meilleur qu'un autre, et que le mien, celui qui me correspond, est donc tout aussi valable qu'un autre.
- 37.** Aucun travail, aussi formidable, enthousiasmant, valorisant soit-il, ne mérite qu'on y laisse sa santé physique, psychique ou émotionnelle. Aucun !
- 38.** Je prends le temps de définir les limites de ce qui est acceptable ou non pour moi dans le cadre de mon travail et j'apprends à les exprimer aux autres avec assertivité.
- 39.** Je m'accorde du temps pour moi toute l'année en bloquant noir sur blanc dans mon agenda plusieurs journées *off*, des journées qui n'appartiennent qu'à moi.
- 40.** Je prends chaque mois un rendez-vous avec moi-même pour faire un point global sur mes objectifs, mon équilibre ou, plus largement, ma vie.
- 41.** J'intègre durablement la méditation de pleine conscience dans ma vie en m'autorisant à pratiquer sur des temps courts : en m'asseyant 60 secondes si je ne dispose que de 60 secondes, je pratique déjà la méditation.
- 42.** Je me crée de nouveaux rituels pour tenir le rythme dans la durée.

- 43.** Je m'offre une retraite de quelques jours, seul et sans enfants, une à deux fois par an lorsque l'agitation du monde devient trop intense.
- 44.** J'adopte la *Slow Life* en trouvant mon *tempo giusto*, c'est-à-dire la bonne cadence, en fonction de mes rythmes biologiques, mais aussi de mon activité ou de ma priorité du moment.
- 45.** Je peux ralentir mon tempo en allongeant simplement mes sas de transition, ces moments charnières que je vis entre mon domicile et mon travail, entre deux rendez-vous ou deux réunions.
- 46.** Je prends conscience de mon tempo personnel en observant la vitesse avec laquelle j'accomplis les gestes du quotidien.
- 47.** Je peux mettre le temps sur pause chaque fois que je m'arrête au fil de ma journée pour respirer, contempler, apprécier l'instant ou savourer mon café du matin en pleine conscience.
- 48.** Je m'offre chaque jour une pause *slow*.
- 49.** Je repère (et respecte) mes temps « incompressibles », ceux sur lesquels je ne souhaite pas (ou plus) négocier et rogner, parce qu'ils sont importants pour moi, qu'ils font sens et qu'ils méritent ma pleine attention.
- 50.** Je cultive une présence attentive à l'autre. Je crée notamment pour mon enfant et moi les conditions qui favoriseront un échange et une écoute de qualité.

Notes
