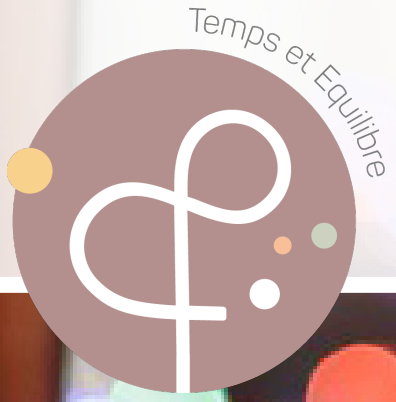
Jongleuses du quotidien

Temps & Equilibre

Inspiration et ressources pour femmes actives
en quête d'équilibre et de sens

La boîte à outils des Jongleuses du quotidien !

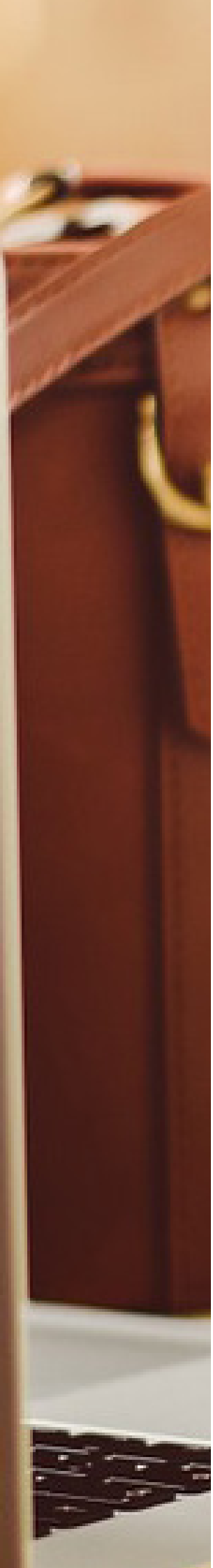


Bienvenue !

Je suis très heureuse, pour vous souhaiter la bienvenue et vous remercier de votre confiance, de vous offrir cette **« Boîte à outils des Jongleuses du quotidien » !**

Une boîte à outils que nous avons conçue avec beaucoup d'amour et d'attention, pour vous permettre d'aller chercher en vous (parce que tout part toujours de l'intérieur) les ressources dont vous avez besoin pour cheminer en direction de votre équilibre retrouvé.

Belle route !



Sommaire

LA BOITE A OUTILS DES JONGLEUSES DU QUOTIDIEN !

- Jongleuses du quotidien : se placer de nouveau au coeur de ses priorités ! ..... PAGE 04
- Se reconnecter à ses besoins pour créer son juste équilibre ..... PAGE 08
- Ma liste des « Plus » et des « Moins » ..... PAGE 11
- Mes intentions pour les mois à venir ..... PAGE 13
- Mes mots Sésame ..... PAGE 14
- La question essentielle à se poser tous les jours ..... PAGE 17
- Qu'est-ce qui me rend vraiment heureuse ? ..... PAGE 18
- Une histoire d'équilibre et de sens ..... PAGE 19
- Créer ses propres rituels pour tenir le rythme dans la durée ..... PAGE 22
- 50 mantras pour se réapproprier son temps ..... PAGE 24
- Mes propres mantras pour me réapproprier mon temps ..... PAGE 29
- Manifeste pour une vie plus douce ..... PAGE 31
- Le dernier mot de Diane ..... PAGE 33

- *A propos de Temps & Equilibre Life* ..... PAGE 34
- *Votre coach, Diane Ballonad Rolland* ..... PAGE 38

Jongleuses du quotidien : Se placer de nouveau au coeur de ses priorités !

J'ai eu le grand bonheur, au cours des 10 dernières années, de rencontrer des milliers de femmes, toutes différentes, exerçant des métiers différents, issues de cultures et de milieux socio-économiques différents.

Mais malgré leurs différences, elles se ressemblent toutes en un point : j'ai pu mesurer au fil des ans combien il était difficile, pour toutes ces femmes, de continuer à prendre soin de leurs propres besoins, a fortiori depuis qu'elles sont devenues mères.

Comme si toute leur force vitale devait désormais être dévolue soit à leur famille, soit à leur travail.

L'amnésie, l'oubli de soi

Progressivement, sans même s'en rendre compte, les femmes prennent en effet l'habitude d'ignorer leurs besoins, au point parfois de ne plus savoir **qui elles sont, ce qu'elles aiment vraiment faire ni même ce qu'elles aimaient faire «avant».**

C'est l'amnésie. L'oubli de soi, au sens propre comme au sens figuré.

Se mettre au service de l'autre est devenu la norme.

Mais allons un peu plus loin dans **le portrait de ces femmes coincées dans une vie binaire** rythmée par les obligations professionnelles et familiales, et qui laisse trop peu de place à l'expression de leur individualité.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Le portrait des « Jongleuses du quotidien »

Les femmes que j'ai choisi d'accompagner sur le chemin de l'équilibre sont, comme j'aime les appeler, des **Jongleuses du quotidien,** souvent perfectionnistes au travail comme à la maison, exigeantes avec elles-mêmes comme avec les autres.

Elles travaillent beaucoup, s'investissent dans tout ce qu'elles entreprennent, probablement trop, et se mettent elles-mêmes une grande pression.

Elles ne s'autorisent que rarement à lâcher-prise et à demander du soutien et culpabilisent dès qu'elles sortent du cadre de leurs multiples obligations.

Elles se sentent globalement épuisées, cernées par les contraintes temporelles et éprouvent de plus en plus de difficultés à faire face à un quotidien qui semble les écraser, les transformant progressivement, selon leurs propres termes, en véritable robot, **branché sur pilotage automatique.**

Sur sollicitées en permanence, elles doivent composer jour après jour avec **une impression tenace de toujours courir après le temps** et de ne jamais parvenir (ou de façon si anecdotique) à prendre un peu de temps pour elles, avec à la clé un risque souvent négligé de surmenage, voire de burnout.

Changer de perspectives

Mon travail consiste alors, de fil en aiguille, à leur faire comprendre qu'il est temps pour elles de **se placer de nouveau au cœur de leurs priorités.** Quand j'y parviens, je sais que le plus gros du travail a été fait.

Le reste n'est que logistique et gestion d'agenda.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Se placer de nouveau au cœur de ses priorités nait d'abord d'**une prise de conscience :** c'est reconnaître que l'on a nous aussi des besoins propres, uniques, différenciés de ceux qui nous entourent **et tout aussi légitimes,** et que l'on a probablement, dans certains cas pendant des années, oubliés de les satisfaire.

Puis enfin d'**une décision :** celle de se mettre enfin à leur écoute pour préserver son équilibre et se rendre de nouveau disponible pour soi comme pour les autres.

EXERCICE

Et vous, jusqu'à quel point vous reconnaissez-vous dans ce portrait (ne trichez pas !) ?

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Se reconnecter à ses besoins pour créer son juste équilibre

Notre équilibre personnel se fonde en grande partie sur le respect de nos valeurs, mais également, et nous avons souvent tendance à l'oublier, sur **le respect de nos besoins.**

Un besoin, c'est quelque chose qui nous est nécessaire, indispensable, vital même, pour que nous puissions bien vivre. Il est à différencier d'une envie ou d'un désir, plus superflu et qui, par définition, ne nous est pas indispensable.

Nous avons tous, sans exception, des besoins, de différentes natures (physiologiques, émotionnels, sociaux, etc.), mais nous avons globalement du mal à les identifier, et encore plus de mal à les honorer !

Prendre le temps de les identifier est le meilleur moyen de leur faire un peu de place dans notre vie et de conscientiser tout ce qui est nécessaire à notre équilibre.

Je mets en pratique : je me reconnecte à mes besoins

Deux questions simples à me poser pour me reconnecter à ses besoins et trouver mon juste équilibre :

1. De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ?

2. Qu'est-ce qui est nécessaire à mon équilibre ?

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

1. De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ?

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

2. Qu'est-ce qui est nécessaire à mon équilibre ?

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Ma liste des Plus et des Moins

Pour aller un cran plus loin dans l'exploration de vos besoins, je vous invite, après un temps de réflexion suffisant, à noter dans chacune de ces deux colonnes :

1. CE QUE VOUS VOULEZ (VOIR, AVOIR, VIVRE, ÊTRE…) EN PLUS DANS VOTRE VIE.
2. CE QUE VOUS VOULEZ EN MOINS DANS VOTRE VIE.

A première vue bien sûr, cet exercice a l'air simpliste mais je vous promets, par expérience, qu'il n'en a que l'air… et qu'il est très **« révélateur » de nos véritables besoins.**

Ma liste des « Plus »	Ma liste des « Moins »

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Ma liste des « Plus » *(suite)*	Ma liste des « Moins » *(suite)*

Bon exercice !

Et n'oubliez pas de prendre votre temps tout au long de cette phase exploratoire, et d'apprécier ce moment en tête-à-tête avec vous-même.

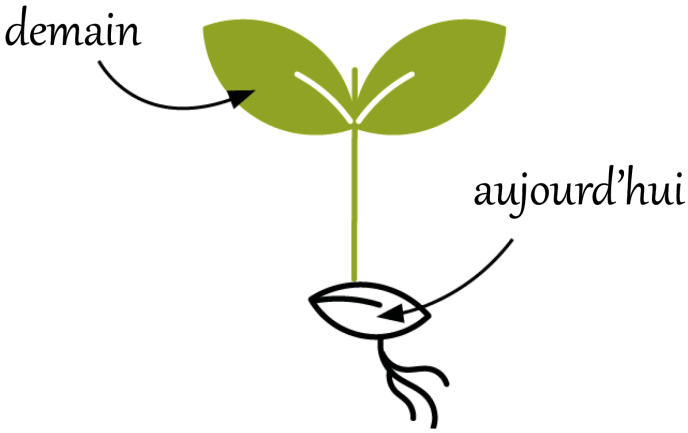
© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Mes intentions pour les mois à venir

La toute première chose à faire lorsque vous vous engagez dans un processus de changement ou dans la poursuite d'un nouvel objectif est de vous connecter avec votre intention de départ. Ne cherchez pas à l'extérieur de vous, vous la trouverez en vous mettant exclusivement à l'écoute de votre cœur : installez le silence en vous… et écoutez.

Une question d'attention

De la même manière que ce que vous vivez aujourd'hui est le résultat de vos choix d'hier, avez-vous toujours conscience que ce que vous vivrez demain résulte de vos choix d'aujourd'hui ?
Cette seule idée vous donne un pouvoir immense, celui de pouvoir inventer ou réinventer votre vie.
Ainsi, vous ferez pousser demain ce à quoi vous accordez votre attention aujourd'hui.



Mais que voulez-vous voir pousser ?

Sur quoi décidez-vous de porter votre attention ?

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

J'enterre mes intentions

Une fois mes intentions clarifiées, je les note sur un petit bout de papier en utilisant des mots simples et forts, des mots qui résonnent et font sens pour moi, et je les enterre dans un endroit symbolique, au pied d'un arbre, dans un jardin luxuriant ou sur le bord de la plage. Ce rituel symbolique me permet d'associer le geste à la parole et conférera encore plus de force à mon objectif.

Mes mots sésame

Pour aller plus loin dans la clarification de vos intentions, et pour faciliter leur ancrage, exercez-vous à résumer votre objectif sous forme de 10 mots-clés. ***Pour cet exercice, vous pouvez utiliser l'espace dédié page suivante.***

Pour corser le tout et vous amener à identifier encore plus finement **votre « essentiel »,** réduisez votre liste de 10 mots-clés à :

- *5 mots-clés*
- *Puis, à un seul mot-clé*

Ce mot sésame doit définir à lui seul l'essence de votre objectif et portera le cœur de votre intention tout au long du chemin qui vous conduira à sa concrétisation.

POUR ALLER PLUS LOIN !

Si vous avez du mal à vous connecter à votre intention de départ, posez-vous la question suivante et accueillez sans jugement ce qu'il en émerge :

« Qu'est-ce qui est important pour moi d'être, de faire, d'apprendre, de découvrir, de ressentir, de partager au cours de l'année à venir ? »

Mes 10 mots-clés

1 /

2 /

3 /

4 /

5 /

6 /

7 /

8 /

9 /

10 /

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Mes 5 mots-clés

1 /

2 /

3 /

4 /

5 /

Mon mot sésame !

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

La question essentielle à se poser tous les jours !

Allez au-delà de son côté ***cul cul la praline*** et laissez-vous porter dans cette phase exploratoire par cette question toute bête, mais qui est à mon sens **LA seule question que l'on devrait se poser tous les jours :**

« Qu'est-ce qui me rend vraiment heureux ? »

Nul besoin pour y répondre de lire des tonnes de livres sur le développement personnel ou sur la recette du bonheur.

Tout simplement parce que **VOUS SAVEZ DEJA PARFAITEMENT CE QUI VOUS REND HEUREUX.**

La question semble évidente, vous l'avez même probablement déjà lue 100 fois **mais avez-vous réellement pris le temps d'y réfléchir, en conscience, et d'y répondre ?**

Vous vous rendrez compte assez rapidement que les choses qui vous rendent vraiment, mais vraiment heureux, ne sont pas très compliquées, elles sont même plutôt SIMPLES.

Tiens, ça tombe bien !

C'est une question que je vous invite enfin à vous poser de nouveau (et ce même si vous y avez déjà répondu) quand vous sentez précisément que vous vous éparpillez et que vous vous éloignez de votre centre.

L'effet positif est immédiat ! Le recentrage aussi.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

« Qu'est-ce qui me rend vraiment heureuse ? »

1 /

2 /

3 /

4 /

5 /

6 /

7 /

8 /

9 /

10 /

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Une histoire d'équilibre et de sens

Adepte de la voie du Kaizen (ou de la stratégie des petits pas), je défends l'idée selon laquelle l'équilibre, par essence unique, se construit pas à pas, en posant une pierre après l'autre, au gré de nos tâtonnements, de nos déséquilibres maîtrisés et de nos apprentissages.

Car oui, créer le juste équilibre pour soi est une quête personnelle qui englobe chacun des aspects de notre être et qui nous permet de nous sentir vivantes, connectées, pleinement présentes à ce que l'on vit et à ce que l'on ressent, à travers notre corps, nos émotions, nos sensations, mais également à travers notre tête et notre cœur.

Chaque jour, depuis bientôt 10 ans, je côtoie hommes et femmes en quête d'équilibre. Mais j'ai pu mesurer au fil des ans combien la question de l'équilibre était intrinsèquement liée à la question du sens : le sens que l'on donne à notre temps, à nos intentions, aux choix que nous faisons, aux actes que nous posons.

En réalité, l'un ne va pas sans l'autre et c'est précisément ce que j'entends par l'expression « se sentir à sa juste place » : ressentir au plus profond de soi que l'on est en cet instant là où on doit être, oser suivre la voie de son cœur et se faire confiance, toujours, et ce même si les choix que l'on fait s'éloignent de ce que les autres attendent de nous.

Car pour y parvenir, il importe de développer des qualités précieuses que sont la force intérieure, la détermination et le courage d'être soi, véritables sésames qui nous autorisent à vivre notre authenticité dans la sérénité et la confiance.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Cela implique d'apprendre à bien se connaître, d'identifier et d'accepter nos propres limites, mais aussi de retrouver notre plein pouvoir : oser dire non, quitte à déplaire, renoncer à un engagement pourtant séduisant si celui-ci s'oppose à nos convictions, faire des choix en conscience, pour vivre une vie inspirée, plus cohérente, alignée avec nos valeurs et nos aspirations.

Bref, une vie qui a du sens. Pour soi.

2 CONSEILS POUR DONNER DU SENS A SON QUOTIDIEN

Donner du sens à son quotidien, c'est avant tout se sentir connectée, vivante, pleinement présente à ce que l'on vit et à ce que l'on ressent, dans une douce harmonie entre le corps et l'esprit. C'est aussi se sentir à sa juste place, ressentir au plus profond de soi que l'on est en cet instant précis là où on doit être, vivre une vie inspirée, plus cohérente, plus authentique et parfaitement alignée avec ses valeurs et ses aspirations.

Deux ressentis complémentaires sur lesquels notre équilibre intérieur peut planter ses racines et se développer durablement, mais qui nécessitent, face aux défis du quotidien, notre attention consciente et bienveillante.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Voici **2 conseils de bon sens pour donner du sens à son quotidien :**

1. Ralentissez.

Avez-vous remarqué que **plus vous ralentissez le rythme, plus vous vous connectez facilement et spontanément avec ce qui vous fait du bien ?**

A contrario, **quand le tempo du quotidien s'accélère, vous vous coupez sans le vouloir avec tout ce qui pourrait, pourtant, vous ressourcer et recharger vos batteries.**

Un cercle vicieux qu'il vous appartient de rompre en vous réalignant avec ce qui vous fait du bien dès que vous sentez, en cours d'année, que le pilote automatique a repris le dessus.

2. Accordez-vous cinq minutes de silence par jour.

Il n'est ici pas question de pleine conscience ni de méditation mais simplement de trouver un petit moment chaque jour pour vous extraire de l'agitation du monde et reposer votre mental.

Regardez votre montre, programmez cinq minutes sur votre smartphone si cela vous rassure et **ne faites plus rien pendant ce laps de temps.** Ne cherchez pas à atteindre quoi que ce soit mais simplement à apprécier, si possible, cet instant de silence.

Et laissez faire.

L'astuce du Coach !

Eteignez la télé, coupez la radio, désactivez les notifications sonores de vos outils digitaux, mettez votre portable en silencieux (et non pas en mode vibreur). S'il ne vous est pas possible de vous isoler chez vous (pour cause d'»enfants bruyants» par exemple !), essayez de pratiquer l'exercice à votre bureau, sur la pause déjeuner par exemple, en veillant à transférer votre ligne pendant la durée de l'exercice et à fermer votre porte.

Créer ses propres rituels pour tenir le rythme dans la durée

Se réapproprier son temps : plus facile qu'il n'y parait !

L'expérience m'a montrée que vous avez déjà toutes les réponses en vous.

Vous savez déjà parfaitement ce que vous pourriez mettre en œuvre (à condition de rester réaliste bien sûr) pour vous réapproprier votre temps et tenir le rythme dans la durée.

Faites-vous davantage confiance : vous savez naturellement **ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est pas.**

En atelier ou en formation, je propose aux participants de noter pêle-mêle **toutes les pistes, les marges de manœuvre, les leviers** qui pourraient leur permettre de retrouver du temps pour soi, puis de les partager avec le groupe. Je note pour ma part les pistes de chacun, sans discrimination, sur le chevalet blanc et je compile toutes les idées recueillies lors de ce brainstorming dans le support que je leur adresse par email à l'issue de la formation.

Les premières pistes sont hésitantes, à peine audibles, puis rapidement, les idées fusent, trop nombreuses pour que je puisse les noter simultanément. Aucune n'est ridicule, la moindre petite piste peut **au final** être celle qui fera toute la différence !

Ce flot de pistes et de leviers pour se réapproprier son temps provoque l'étonnement de mes stagiaires : *« Je ne pensais pas avoir autant de marges de manœuvre, finalement, pour dégager du temps pour moi ! Jamais je n'aurais pensé que ce serait si facile... ! »*

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

En voici quelques-unes :

- Enlever sa montre !
- Réguler le temps passé sur les réseaux sociaux ou à regarder la télévision.
- Supprimer un mandat ou renoncer à un engagement.
- Déléguer davantage à son conjoint et réévaluer le partage des tâches à la maison.
- Mettre en place des routines quotidiennes pour le matin et le soir.
- Sacraliser un temps pour soi dans son agenda.
- Apprendre à dire non (à son responsable hiérarchique, à un collègue, un client, un ami...).
- S'accorder sur la notion d'urgence dans son service.
- Partir à l'heure de son travail, bannir les heures supplémentaires.
- Partir 5 minutes plus tôt de la maison ou de son travail pour se donner plus de marge.
- Mettre en place des sas de décompression entre la maison et le travail, ou le travail et la maison, et plus globalement entre ses différentes activités.
- Faire de la pause-déjeuner un vrai moment plaisir.
- Prendre une aide-ménagère une fois par semaine, voire une fois par mois.
- Lâcher du lest, prendre du recul.
- Abaisser son niveau d'exigence à 70 %.
- Désencombrer la maison pour libérer son esprit.
- Se lever une demi-heure plus tôt pour soi.
- Prioriser les réunions.
- Bloquer des rendez-vous avec soi-même dans son agenda.
- Organiser des slow week-ends.
- Etc.

Evident, me direz-vous ? Lieux communs ? Oui mais... Parfois, il suffit de bouger une ligne, voire deux dans sa vie, pour que des résultats notables se fassent sentir dans son quotidien.

Pour vous aider à créer vos propres Mantras pour vous réapproprier votre temps, vous trouverez, page suivante, 50 MANTRAS POUR SE RÉAPPROPRIER SON TEMPS (tirés de mon livre Magical Timing, l'art de retrouver du temps pour soi, 2017, Rustica Editions).

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

50 mantras pour se réapproprier son temps

1. Chaque choix que je fais, chaque acte que je pose, me rapprochent ou au contraire m'éloignent 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 délester. 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 quoi et à qui 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.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

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. A moi de trouver les meilleures façons de tirer profit des temps que j'ai réussi à libérer sur 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. Pour tout le reste, je me crée une liste de tous mes projets en attente.

17. Je démarre ma journée en identifiant mes 3 à 5 grandes priorités du jour.

18. Mon attention est une ressource précieuse... mais limitée. Elle s'épuise au fil de ma 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.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

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 plaisir dans ma vie.

23. Je préserve certains de mes week-ends en ralentissant le rythme et en privilégiant le temps de 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 tous bouts de champs, 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. Etre 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. Je m'aménage dès que j'en ressens le besoin 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 !

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

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 à 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 que l'autre et que le mien, celui qui me correspond, est 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 soi toute l'année en bloquant noir sur blanc sur 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.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

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 en fonction 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.

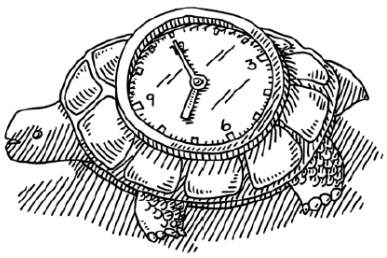
46. Je prends conscience de mon tempo personnel en observant la vitesse avec laquelle j'accomplis les gestes du quotidien.

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, rogner, amputer, 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.



© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Mes propres mantras pour me réapproprier mon temps

1 /

2 /

3 /

4 /

5 /

6 /

7 /

8 /

9 /

10 /

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

11 /

12 /

13 /

14 /

15 /

16 /

17 /

18 /

19 /

20 /

21 /

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Manifeste pour une vie plus douce

Il y a quelques années, je suis tombée un peu par hasard sur le blog hautement recommandable, **Les Inspirés,** et, surtout, sur leur **Manifeste.** Je l'ai adoré ! Et je l'ai à l'époque déjà largement partagé…

J'ai trouvé cette idée très forte, parce qu'un **Manifeste, c'est avant tout une déclaration au monde, une affirmation de qui l'on est et de ce en quoi on croit !**

C'est donc forcément très puissant, et ça se communique, ça se partage, ça se transmet…

Lorsque j'ai commencé à travailler sur le projet de mon programme en ligne **« Du burn-out à l'équilibre réinventé : se remettre au centre de sa vie »,** cela m'est apparu comme une évidence. Ce manifeste, nous devions le créer ensemble, avec les premières participantes inscrites ! Ce manifeste pour une vie plus douce, il devait naître du cœur et des tripes de celles et ceux qui ont connu dans leur chair la rugosité d'un quotidien maltraitrant, en tous les cas malmenant…

Comme un cri au monde pour dire qu'une autre voie est possible, et que la voie de la douceur, comme celle de la bienveillance et d'un temps écologique, est la voie que nous défendons et que nous voulons contribuer à promouvoir !

J'ai donc fait plancher sur le sujet mes 24 stagiaires ultra motivées par l'exercice, et manifestement, ce dernier les a inspirées !

J'espère que ce **« Manifeste pour une vie plus douce »** vous inspirera à votre tour, et saura vous insuffler à vous aussi l'envie de faire plus de place à la douceur dans votre vie !

N'hésitez pas à le ***télécharger gratuitement*** à l'imprimer, à l'afficher bien en vue si le cœur vous en dit, et à le partager le plus largement possible ! Donnons à ce Manifeste, par votre partage, l'opportunité de toucher le plus de « Jongleuses du quotidien » possible…

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

MANIFESTE POUR UNE VIE PLUS DOUCE

PAR CE MANIFESTE,
JE CHOISIS
DÉLIBÉRÉMENT, CONSCIEMMENT,

DE RALENTIR ET DE RESPECTER MON RYTHME PERSONNEL.

CHAQUE FOIS QUE J'EN RESSENS LE BESOIN,
je me retire de l'agitation du monde et
trouve refuge dans la douceur du silence.
alors, tout s'apaise et devient clair.

J'AI ENFIN COMPRIS
QU'EN RESPECTANT MON TEMPS,
JE ME RESPECTE MOI-MÊME.

JE NE ME MALTRAITE PLUS ET JE PLACE
MON ÉCOLOGIE PERSONNELLE
AU ❤ DE MES PRIORITÉS.

OUI, LA DOUCEUR EST UN CHOIX
ET C'EST LE CHOIX QUE JE FAIS AUJOURD'HUI.

JE FAIS LE CHOIX D'UNE VIE PLUS DOUCE,
PLUS RESPECTUEUSE DE MES BESOINS ET DE MON RYTHME PERSONNEL.

DOUCEUR, *chaleur*, BIENVEILLANCE

A TOUT INSTANT, JE ME DONNE LE DROIT, ET LE TEMPS,
D'ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS,
MON RESSENTI, MES DOUTES AUSSI,
ET JE FAIS DE MES FRAGILITÉS MA NOUVELLE FORCE.

SANS LUTTER. AVEC FLUIDITÉ ET CONFIANCE.

OUI,
JE M'INSTALLE AUJOURD'HUI
dans une confiance sereine et tranquille.

JE ME LAISSE GUIDER PAR CETTE VIE PLUS DOUCE QUE JE REVENDIQUE
ET QUE JE SUIS PRÊTE À INCARNER PLEINEMENT DANS MON QUOTIDIEN.

EN FAISANT MIEN CE MANIFESTE POUR UNE VIE PLUS DOUCE,
J'OFFRE À MON ESPRIT, À MON CORPS ET À MON CŒUR
LA DOUCEUR QU'ILS MÉRITENT.

IMAGINÉ ET CRÉÉ, AVEC ❤,
PAR DIANE (TEMPSETEQUILIBRE.LIFE) & PAR MAY (LESMOTSALAFFICHE.FR)

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Le dernier mot

L'heure est venue de vous placer au cœur de vos priorités ! Placez votre « écologie personnelle » en tête de liste de vos préoccupations, vous constaterez très rapidement que ce choix est le meilleur investissement que vous pourrez faire, pour vous bien sûr, mais également pour ceux qui vous entourent.

Je suis très honorée, à travers ce guide ou via les ressources de la plateforme Tempsetequilibre.Life, de vous accompagner sur le chemin de votre équilibre retrouvé...

Merci pour votre confiance et prenez bien soin de vous !

Diane

Temps et Equilibre

Jongleuses du quotidien

Temps & Equilibre

Inspiration et ressources pour femmes actives
en quête d'équilibre et de sens

A propos de Temps & Equilibre Life

Temps & Equilibre Life, c'est à la fois une plateforme de formations 100 % digitales, et **une plateforme d'inspirations et de ressources pour toutes les femmes actives en quête d'équilibre et de sens,** qu'elles soient salariées, entrepreneures ou en pause professionnelle, c'est-à-dire pour celles que j'appelle depuis des années les « Jongleuses du quotidien » !

On a imaginé un espace conçu exclusivement **par et pour les femmes actives, à l'image d'un cocon** chaleureux, intimiste et doux, un espace dans lequel vous pourrez vous poser, déposer vos valises en toute confiance, souffler et **trouver les ressources dont vous avez besoin, à ce moment de votre vie, pour mieux repartir !**

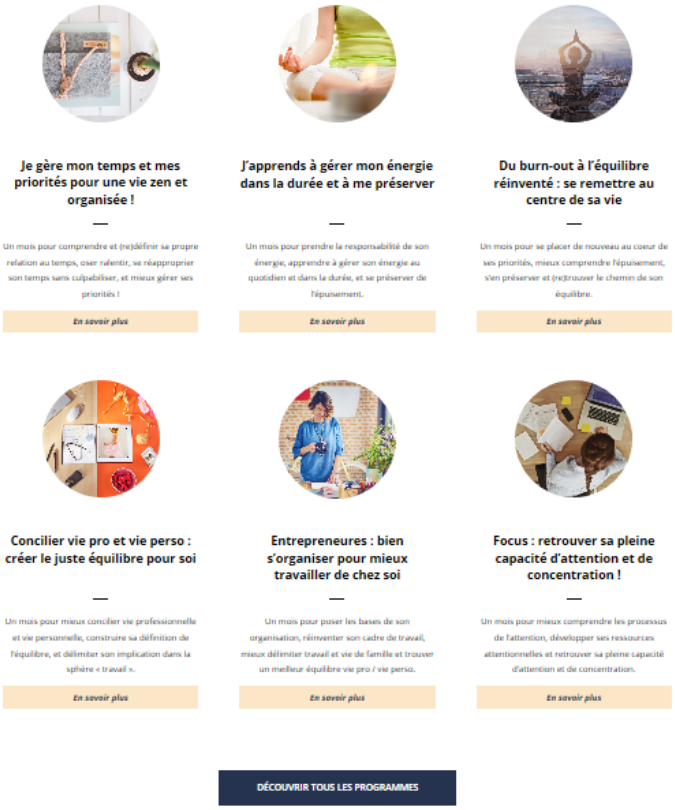
© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Des programmes conçus pour vous être réellement utiles

Chaque programme a été conçu **avec respect et bienveillance,** et dans le souci permanent de **vous être réellement utile.**

Une attention constante a été apportée à la qualité des contenus, à la pertinence des outils mobilisés (modules PDF, audios, vidéos, séances d'hypnose, fiches pratiques, etc.) et à l'efficacité de la pédagogie proposée.

Ces programmes, qui se situent à mi-chemin entre la formation et le coaching, d'une durée d'un mois, ont été conçus pour vous permettre de « travailler » sur une seule problématique à la fois, et de trouver **l'impulsion, le déclic, le petit coup de pouce** dont vous avez besoin pour dépasser cette problématique.



© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Chaque programme s'articule autour de différents contenus complémentaires qui mêlent réflexion et action et qui s'appuient toujours sur la réalité du quotidien des femmes actives pour proposer des **pistes réellement applicables dans la « vraie vie » !**

Et d'un point de vue pratique ?

Les programmes sont accessibles toute l'année, à tout moment, et surtout au moment précis où vous en avez besoin.

Ils se distinguent par la flexibilité qu'ils proposent aux participantes inscrites : la possibilité de pouvoir s'y consacrer à son rythme, et aux moments de son choix (en journée, en soirée, la nuit même, le week-end...), et ce, quel que soit le lien (et le continent !) où l'on habite !

Pas de frais de déplacement ni de logistique lourde (un accès à Internet suffit), vous suivez votre programme à votre rythme, depuis chez vous ou depuis votre lieu de travail !

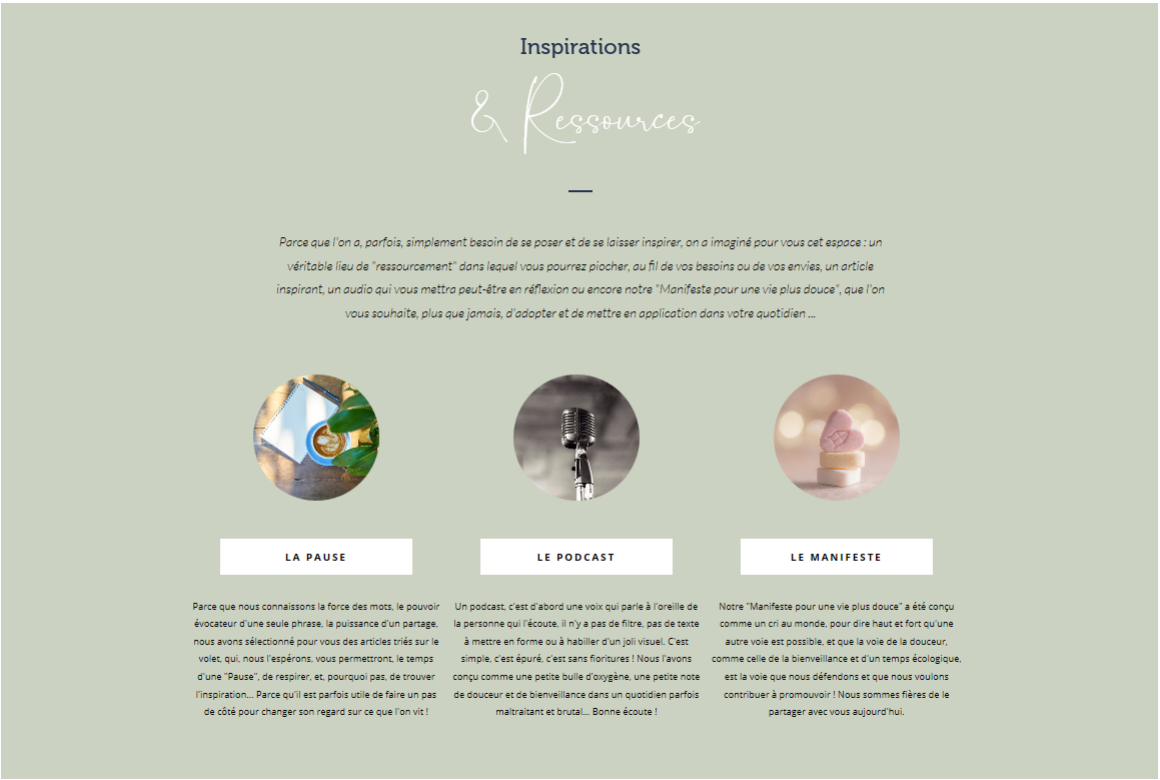
En résumé, ce que ce programme comprend....

- Un **guide de démarrage** pour vous préparer à suivre votre programme dans les meilleures conditions.
- **Un 1er audio qui vous permettra, dès le démarrage du programme, de vous connecter avec votre intention de départ** et de vous mettre dans les meilleures dispositions d'esprit.
- Un **travail préparatoire** pour vous mettre en réflexion dès votre inscription.
- **Quatre (copieux) modules PDF téléchargeables**. Les modules sont accompagnés d'exercices de mise en application spécifiquement conçus pour ce programme.
- **Une Check-list récapitulative par module,** pour vous permettre de garder facilement à l'esprit ce qu'il vous sera très concrètement demandé durant la semaine.
- **Deux coaching audios complémentaires**, conçus spécifiquement pour ce programme (qui vous permettront d'approfondir votre réflexion et d'accompagner votre mise en pratique).
- **Des modèles téléchargeables et imprimables** (relevé d'activité, journalier, semainier, etc.) pour compléter vos exercices et guider votre mise en action.
- **Un module-Bilan** pour faire un point précis sur de votre progression et tracer votre feuille de route pour les semaines à venir.
- Une **évaluation qualitative** du programme et de votre expérience

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Un espace « Inspirations & Ressources »

Et parce qu'on a parfois simplement besoin de se poser et de se laisser inspirer, on a imaginé pour vous l'Espace Inspirations & Ressources : un véritable lieu de « ressourcement dans lequel vous pourrez piocher, au gré de vos besoins ou de vos envies, un article inspirant, un audio qui vous mettra peut-être en réflexion ou encore notre « Manifeste pour une vie plus douce », que l'on vous souhaite, plus que jamais, d'adopter et de mettre en application dans votre quotidien…



© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Votre coach, Diane Ballonad Rolland

Diane Ballonad Rolland est **Fondatrice et dirigeante du cabinet Temps & Equilibre,** Coach professionnelle certifiée, Formatrice et Auteure. Depuis 10 ans, son cœur de métier est d'aider les femmes et les hommes débordés, fatigués, stressés par les contraintes de la vie quotidienne, à **se réapproprier leur temps et à (re)trouver un équilibre.**

Experte sur les thématiques liées à la gestion du temps et à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, elle fonde en 2010 le blog **Zen & Organisée,** qui a réuni pendant 8 ans 2,5 millions de lectrices, ainsi que le podcast audio éponyme.

Elle intervient lors de conférences (charge mentale, équilibre vie pro/vie perso, Slow Working…), anime des ateliers et formations en entreprise, et a été l'une des premières en France à créer, dès janvier 2014, des programmes en ligne à destination des particuliers, programmes qui ont accueilli plus de 2000 participantes à ce jour.

En septembre 2017, elle inaugure **Le temps et moi,** un programme inédit de **« Gestion consciente du temps »,** constitué de 18 séances de méditation pour se réapproprier son temps qu'elle a conçu avec la célèbre application Méditer avec ***Petit BamBou,*** qui compte plus de 2 millions d'utilisateurs.

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Elle est enfin l'auteure de 7 livres sur l'organisation et la gestion du temps : **J'adopte le Slow working !** (Editions Vuibert, à paraître en mars 2020), **S.O.S. Charge mentale** (Larousse, Mars 2019), **3 mois pour atteindre mon objectif** (Solar, Août 2018), **Magical Timing au travail, Concilier sérénité et organisation** (Rustica Editions, Avril 2018), **Magical Timing, l'art de retrouver du temps pour soi** (Rustica Editions, 2017), **J'arrête de procrastiner, 21 jours pour arrêter de tout remettre au lendemain** (Eyrolles, 2016) et **Envie d'être zen et organisée ?** (Tournez la page, 2013).

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

Jongleuses du quotidien

Temps Equilibre

Inspiration et ressources pour femmes actives
en quête d'équilibre et de sens

DIANE BALLONAD ROLLAND
Coach, Formatrice et auteure

Découvrez

La Plateforme
TEMPS & EQUILIBRE LIFE

Inspirations et Ressources pour femmes actives
en quête d'équilibre et de sens

https://tempsetequilibre.life/

• Diane BALLONAD ROLLAND - 06 30 41 02 86 •

Coach professionnelle certifiée, Consultante et Formatrice en Organisation et Gestion du temps

diane@tempsetequilibre.com – Site : www.dianeballonadrolland.com

© Tous droits réservés - 2019 - Temps & Equilibre | Toute reproduction interdite sans autorisation de l'auteur