

# L'astuce "Charge Mentale Killer"

by



*Nous vous offrons, dans ce mini-guide, un exercice simple et efficace pour garder le cap de la sérénité.*

*Il est adaptable à toutes les sphères de votre vie.*

*Cet exercice est un de nos basiques, lorsque vous sentez que vous perdez pieds, revenez-y, aussi souvent qu'il le faut.*

*Avec tout notre amour,*

*Morgane et Gaëlle*

Pour aller plus loin ? Rejoignez notre communauté sur

[www.grainepeace.fr](http://www.grainepeace.fr)



## *Notre mission ?*

*Vous accompagner sur le chemin de votre sérénité et faire germer la vie qui vous ressemble, celle qui vous épanouit pleinement.*



# Créer ses filtres de priorisation et apaiser sa charge mentale !

## Pourquoi ?



L'exemple le plus parlant pour évoquer la notion de "filtre de priorisation" est :

→ l'achat sur Internet.

Lorsque vous êtes sur un site à la recherche de quelque chose, que faites-vous bien souvent ?

→ **Vous filtrez !**

*"Je ne veux voir que les robes"*  
*"Je ne veux que la taille 40"*  
*"Pour un prix inférieur à 90€"*  
etc...



Vous y voyez **plus clair** dans le flot des sollicitations.



Vous n'êtes **pas tentée** par quelque chose dont vous n'avez **pas besoin**.



Vous **gagnez du temps** !



Tout ceci **préserve** votre **sérénité** !



C'est exactement le **même principe** dans votre vie :

- Parentale
- Conjugale
- Familiale
- Amicale
- Professionnelle
- etc ...

→ Vous pouvez **filtrer** !

Je dirais même plus :

→ Il devient **nécessaire** de filtrer !

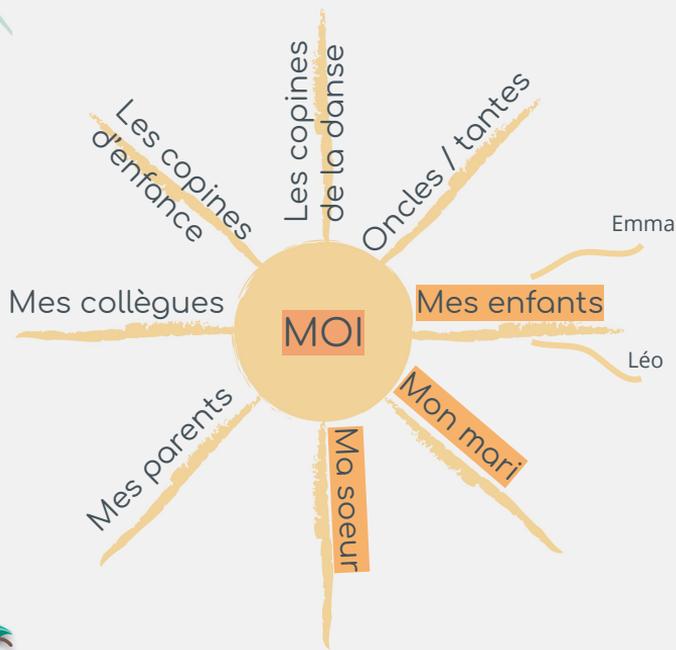


# Créer ses filtres de priorisation et apaiser sa charge mentale !

Mais alors, comment créer ses propres filtres ?

Voici un exercice que nous aimons tout particulièrement chez *Graine Peace*  
"Les Soleils de votre vie"

Parce que tout comme la nature a besoin de soleil pour faire germer ses graines au printemps  
Vous avez besoin *de connaître avec clarté* "Les soleils de votre vie" pour avancer sereinement !



## EXEMPLE

- ✓ Prenez un cahier que vous garderez précieusement pour pouvoir y revenir aussi souvent que nécessaire et dessinez un grand soleil - Ecrivez **MOI** au centre.
- ✓ Sur chacune des branches, écrivez une personne ou un groupe de personnes de votre entourage, dessinez autant de branches que nécessaire, → **Détaillez** le plus possible.
- ✓ Chaque branche peut se diviser en plusieurs mini-branches pour détailler le groupe - Comme ici l'exemple avec les enfants. → **Amusez vous** en dessinant, laissez parler votre créativité.
- ✓ Surlignez en **Orange** - comme pour faire les rayons plus forts du soleil, les personnes qui comptent le plus pour vous, celles qui sont vraiment votre priorité ++ **Pensez bien à vous** aussi dans cette étape ♥ Vous méritez cette place au centre du soleil - **Vous êtes lumineuse.**



# Créer ses filtres de priorisation et apaiser sa charge mentale !

## Bilan et utilisation au quotidien



Vous pouvez faire autant de soleils qu'il y a de domaines à alléger dans votre vie.

Duplicable

aussi pour :

- Vos obligations familiales
- Vos différentes casquettes
- Vos tâches professionnelles
- Vos activités extra-pro

etc...



Quand une situation se présente, représentez vous mentalement les filtres pour vous aider à **DÉ-CI-DER**.



Vos priorités apparaissent clairement en un coup d'oeil grâce à la magie des couleurs.



Tout le monde compte, il est simplement **normal et sain** d'avoir une hiérarchie des priorités.



Aide à **déculpabiliser** pour dire "non".



Même si nous avons tous **+ ou -** conscience de nos priorités, elles se perdent parfois devant l'urgence du quotidien, et les sur-sollicitations permanentes.



Vous allégez sérieusement votre charge mentale en filtrant ce qui est vraiment **IMPORTANT**.



Vous redéfinissez vos limites et envoyez un message fort à votre entourage.



Vous recentrez l'essentiel et retrouvez de la place pour fleurir!



**VOUS** (re)devenez une priorité dans **VOTRE** vie.



Vous économisez du temps et vous **vous autorisez à CHOISIR** comment, pour qui et pourquoi l'investir !