

LES 30 INVITATIONS MAWEY

30 moments pour ralentir, respirer et revenir à soi par la nature

Si tu as décidé d'ouvrir ce document, c'est peut-être parce que toi aussi tu ressens le besoin de ralentir.

La femme moderne est franchement surexploitée. Disons-le-nous franchement. Bien que ça peut convenir pendant quelques années, il vient un temps où chaque femme se demande si ce rythme est viable encore longtemps. Ce moment où tu te demandes où sont passé les 5 ou 10 dernières années. Comment se fait-il que j'aie l'impression d'être toujours en état d'hypervigilance, de me sentir constamment drainée, pourtant, je ne fais rien de plus que les autres...

Ouin, bien ma chérie, le voilà le problème. Nous sommes toutes dans le même bateau. Avec le recul, je comprends très bien ce qui nous y a mené. On s'est battue pour être reconnue, pour avoir les mêmes droits que les hommes, pour faire carrière. Et on a réussie. Toutefois, ce qui n'a pas suivi, c'est le partage des tâches familiales. Nous avons gardé tous nos rôles, en plus d'en accueillir des nouveaux. Sans partager. Quelles drôles de femmes nous sommes.

J'ai passé les deux dernières années à être plus orientée vers ma carrière et c'est ce dont j'avais besoin. C'est correct. Les p'tits à l'école, allez maman c'est le temps de t'épanouir.

Bien que j'aime mon travail, il manque de douceur, de temps libre et de nature dans mon quotidien. Voici en premier lieu pourquoi j'ai créé ce petit journal de 30 défis pour ajouter un peu plus de présence et de nature à mes journées. Il fallait que ce soit facile pour commencer, question de s'habituer 😊

J'espère que ce document trouvera une place dans ton quotidien, comme il a trouvé une place dans le mien.

Mawastey,

Valérie

S'ancrer

Invitation 1

Trouve un endroit calme dehors et assieds-toi cinq minutes sans objectif.

Réflexion

À quand remonte la dernière fois où je me suis permis de ne rien faire ?

Mon journal

Invitation 2

Observe un arbre attentivement pendant quelques minutes.

Réflexion

Qu'est-ce qui m'aide à rester enracinée lorsque la vie devient agitée ?

Mon journal

Invitation 3

Regarde l'horizon et prends dix respirations profondes.

Réflexion

De quoi ai-je besoin de faire davantage de place dans ma vie ?

Mon journal

Invitation 4

Marche vingt minutes sans destination précise.

Réflexion

Où suis-je en train de forcer les choses inutilement ?

Mon journal

Invitation 5

Ferme les yeux et écoute les sons autour de toi.

Réflexion

Qu'est-ce que je n'entends plus dans le bruit de mon quotidien ?

Mon journal

Observer

Invitation 6

Ramasse un élément naturel qui attire ton attention.

Réflexion

Qu'est-ce que cet objet me rappelle aujourd'hui ?

 **Mon journal**

Invitation 7

Assieds-toi près de l'eau et observe sa surface.

Réflexion

Qu'est-ce qui crée actuellement des vagues à l'intérieur de moi ?

 **Mon journal**

Invitation 8

Observe trois détails que tu n'avais jamais remarqués auparavant.

Réflexion

Que suis-je en train de redécouvrir dans ma vie ?

 **Mon journal**

 Invitation 9

Regarde le ciel pendant cinq minutes.

 Réflexion

Quelle préoccupation pourrais-je alléger aujourd'hui ?

 Mon journal

 Invitation 10

Observe le vent dans les arbres.

 Réflexion

Dans quelle direction la vie semble-t-elle vouloir me guider ?

 Mon journal

Laisser circuler

Invitation 11

Écris une préoccupation sur une feuille et respire profondément.

Réflexion

Qu'ai-je besoin de relâcher ?

Mon journal

Invitation 12

Marche plus lentement que d'habitude.

Réflexion

Que se passe-t-il lorsque je ralentis ?

Mon journal

Invitation 13

Observe une rivière ou imagine son mouvement.

Réflexion

Qu'est-ce qui gagnerait à être plus fluide dans ma vie ?

Mon journal

 Invitation 14

Prends un thé ou un café dehors en silence.

 Réflexion

De quoi mon cœur a-t-il besoin aujourd'hui ?

 Mon journal

 Invitation 15

Regarde le coucher du soleil.

 Réflexion

Qu'est-ce que je peux laisser derrière moi aujourd'hui ?

 Mon journal

Se reconnecter à soi

Invitation 16

Remercie ton corps pendant une promenade.

Réflexion

Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire ?

Mon journal

Invitation 17

Observe ce qui te fait spontanément sourire dehors.

Réflexion

Qu'est-ce qui me procure de la joie simple ?

Mon journal

Invitation 18

Pars seule quelques minutes dans la nature.

Réflexion

Comment je me sens en ma propre compagnie ?

Mon journal

 Invitation 19

Prends une photo d'un détail naturel.

 Réflexion

Quelle beauté discrète existe déjà dans ma vie ?

 Mon journal

 Invitation 20

Assieds-toi contre un arbre.

 Réflexion

De quoi ai-je besoin pour me sentir soutenue ?

 Mon journal

Accueillir le calme

Invitation 21

Observe les étoiles.

Réflexion

Qu'est-ce qui est plus grand que mes inquiétudes actuelles ?

Mon journal

Invitation 22

Marche sans musique ni distraction.

Réflexion

Quelles pensées cherchent à émerger ?

Mon journal

Invitation 23

Écoute le silence entre les sons.

Réflexion

Qu'est-ce que le calme m'apprend ?

Mon journal

 Invitation 24

Observe la lumière naturelle changer.

 Réflexion

Quelle transition suis-je en train de vivre ?

 Mon journal

 Invitation 25

Passes dix minutes sans regarder l'heure.

 Réflexion

Comment je me sens lorsque je cesse de courir après le temps ?

 Mon journal

Avancer avec intention

Invitation 26

Choisis un mot pour guider ta journée.

Réflexion

Quelle intention ai-je envie de nourrir ?

Mon journal

Invitation 27

Observe une jeune pousse ou une fleur.

Réflexion

Qu'est-ce qui est en train de grandir en moi ?

Mon journal

Invitation 28

Marche en réfléchissant à un rêve oublié.

Réflexion

Quel rêve mérite davantage de place ?

Mon journal

 Invitation 29

Choisis un sentier différent de ta rando habituelle.

 Réflexion

Où pourrais-je faire preuve d'un peu plus d'audace ?

 Mon journal

 Invitation 30

Observe la nature autour de toi puis écris trois gratitudes.

 Réflexion

Qu'est-ce qui mérite d'être célébré aujourd'hui ?

 Mon journal