

Prendre ma place

Non est aussi une réponse...

Mes oui automatiques

Je dis souvent oui quand...

.....

Alors qu'au fond de moi...

.....

Si je disais non, j'aurais peur de...

.....

Quand je pense à poser une limite, mon corps...

.....

Les phrases que j'aimerais m'autoriser

« Je te répondrai plus tard. »

« Pas cette fois. »

« Je ne peux pas m'en charger. »

« J'ai besoin de réfléchir. »

Une phrase qui me ressemble davantage :

.....

Mon petit pas

Une limite réaliste que j'aimerais expérimenter :

.....

Une chose que je pourrais arrêter de porter seule :

.....



Au Fil de Nous

Prendre ma place

Non est aussi une réponse...

La place que mon non m'a rendue

Date :

La situation :

.....

Mon premier réflexe était de :

.....

Ce que je sentais vraiment :

.....

J'ai finalement répondu :

.....

Ce que j'ai ressenti juste après :

.....

Ce qui s'est réellement passé avec l'autre :

.....

Et surtout...

Qu'est-ce que ce non / cette limite a rendu possible pour moi ?

.....

Du temps ? De l'énergie ? Du calme ? Une autre envie ? Une place pour moi ?

.....

Dire non à quelque chose peut aussi être une façon de dire oui à moi.



Au Fil de Nous