

EXERCICE: J'ALLÈGE, JE SIMPLIFIE

1

**J'ALLÈGE MES
ENGAGEMENTS ET
MES TÂCHES**

Désormais, je réfléchis sérieusement avant de dire oui à une requête: est-ce que je dis oui pour me débarrasser rapidement de la question? Ou parce que je crains de décevoir? Ou parce que je crois sur le moment que je pourrai honorer mon engagement, mais une fois le moment venu (comme presque toujours) je suis trop fatigué? Dorénavant, à moins que ce soit très important pour une amitié ou que j'ai très envie de le faire, je réponds d'abord non, au risque de revenir plus tard sur la décision si je me sens en forme. Mon planning s'en trouvera nettement plus confortable.

2

**J'ALLÈGE MA
TÊTE ET MON
STRESS**

En utilisant les techniques proposées dans ce livre, carnet, mindmap, tableau d'inspiration, je fais en sorte que mon esprit soit libéré d'un maximum de mémorisations inutiles. De cette manière, il est assez disponible pour profiter du moment, pour être créatif, ou pour me permettre de me souvenir de quelque chose de plus enfoui dont je dois réellement prendre soin, de manière bien plus attentionnée que cette ampoule qui attend d'être changée. Cette tâche de changement d'ampoule trouvera tout à fait sa place dans une liste plutôt que dans mon esprit, qui a déjà bien à faire avec ses propres régulations.

3

**J'ALLÈGE MES
POSSESSIONS**

Je vide, je donne, je vends, je jette, j'accepte de me séparer sans craindre de manquer. Si d'aventure je devais réellement manquer d'un objet, il sera toujours temps de l'emprunter, de le louer, ou de réaliser que malgré tout, cet objet fait partie de ceux dont j'ai besoin quotidiennement. L'erreur arrive. Mais avant cela, j'aurai pu profiter d'un environnement dénué de tout ce qui me pousse à nettoyer, ranger, déplacer, réfléchir, réparer, rendre...et qui me fatigue l'esprit inutilement.

4

**J'ALLÈGE MON
ESTOMAC**

Qui a exigé de nous que nos repas soient gastronomiques, en sauce, élaborés...? Et si je revenais à des moments de repas qui me fatiguent moins? Plus simples, les aliments reprennent leur véritable goût. Nous nous sommes habitués à des plats préparés trop salés, trop relevés en arômes artificiels. Hors, une assiette de petits pois frais de bonne qualité, c'est délicieux. Un bouillon fait maison avec une tartine, une salade de fruits avec quelques feuilles de menthe, une tisane avec une cuillère de miel, une simple omelette avec du persil... Revenons à des repas qui nous "remplissent" moins et nous nourrissent mieux, que nous prendrons le temps de savourer ensemble. Moins, mais de meilleure qualité, plus simple, mais de saveur idéale. Moins élaborés, mais davantage partagé avec les membres du foyer.

5

**J'ALLÈGE MON
RAPPORT AU
TEMPS**

En ayant moins de possessions, moins de tâches, moins d'engagements, moins d'encombrement dans l'esprit, moins de stress pour préparer les repas, je réapprends une nouvelle notion du temps. La vie n'est pas faite pour courir, même si certains moments de l'existence exigent un petit rush, un pic d'adrénaline. Il y a le bon stress et celui qui, perdurant sans interruption, nous épuise. Désormais, je remarque les tous petits instants où mon rapport au temps a un petit peu changé.