

6

Reconnaitre et nommer ses limites

Un exercice pour réfléchir à ses limites

Reconnaitre ses limites n'est pas un aveu de faiblesse.

C'est une façon de préserver son énergie sur la durée. Cet exercice vous invite à nommer ce qui devient difficile à porter, sans jugement.

En ce moment, qu'est-ce qui devient trop lourd à porter pour moi ?

Y a-t-il des tâches ou des situations où je sens que j'atteins ma limite ?

Qu'est-ce que je pourrais déléguer, refuser ou ajuster pour alléger mon quotidien ?

De quoi aurais-je besoin pour me sentir plus à l'aise pour nommer mes limites à mon entourage ?