

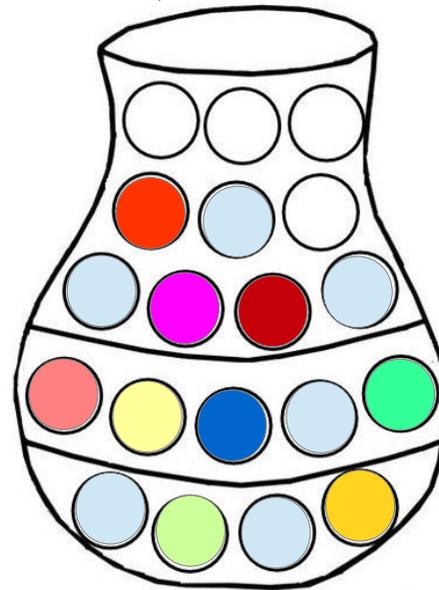
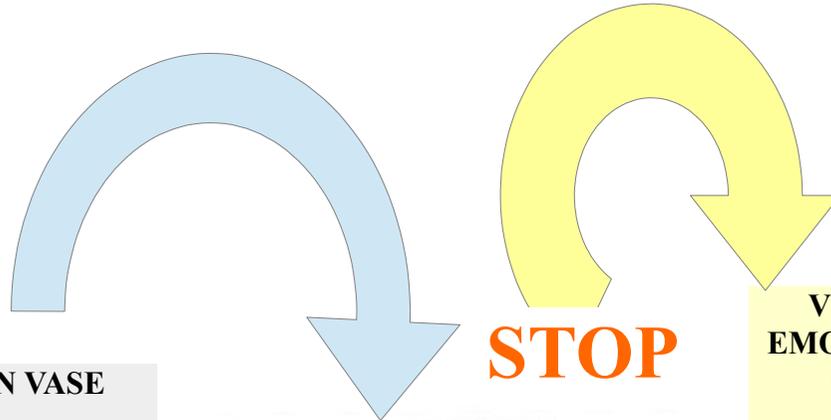
MON VASE EMOTIONNEL

Vendredi 11 avril 2020 à 19 heures

ET DEMAIN :

CE QUI REMPLIT MON VASE EMOTIONNEL

- Les cris des enfants qui jouent
- Ma lassitude à faire les repas tous les jours
- Mon sentiment d'injustice à voir mon compagnon lire sa revue
- La plus jeune qui est dans mes jambes



VIDER MON VASE EMOTIONNEL DANS LE COURT TERME

- Aller prendre une douche bien chaude
- Mettre un enregistrement d'histoire et installer la plus jeune à côté sur le canapé. Lui proposer de venir me raconter l'histoire à la fin.
- Sortir 5 minutes, respirer profondément et regarder le magnifique coucher de soleil sans plus penser à rien !
- Me faire un massage du crâne en même temps !

AGIR POUR QUE MON VASE EMOTIONNEL NE SE REMPLISSE PAS DEMAIN A LA MEME HEURE !

- En fin de journée, instaurer un temps calme avant le repas
- Organiser un planning pour définir qui fait le repas
- M'imposer d'arrêter le télétravail à 17h quoiqu'il arrive