

La danse du temps

**Trouve ta place
et ton espace**

Carnet pratique et perceptif

Par Laure Brignone

<https://UneEtincelle.fr>



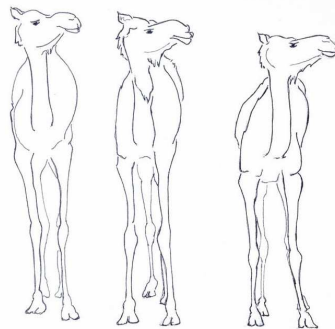
Table des matières

Table des matières	2	II/ Ouvrir l'espace : simplifier ton temps – Semaine 2	17
Introduction : danse avec le temps	4	1. Utiliser ton temps en conscience	18
1. Savoir t'arrêter, stopper ta course contre la (ta ?!) montre	5	2. Tu es sous l'eau ? Arrête tout !	19
2. Où cours-tu ? Vers quoi ? Dans quel but ?	6	3. Je dois absolument finir ce que j'ai commencé	20
3. Les multiples visages du temps	7	4. Je dois respecter tous mes engagements	22
4. Un chemin pour retrouver ton temps	8	III/ Vivre l'espace : du temps pour l'essentiel	
I/ Ouvrir l'espace : la magie de la pause – Semaine 1	9	– Semaine 3 et 4	25
1. Une autre vision de l'espace et de la pause	10	1. Pour Quoi vis-tu ?	26
2. Pouvoir magique 1 : reprendre la main sur ta vie, trouver la Vision et le Sens	11	2. Du temps pour tes rêves et tes plaisirs	29
3. Pouvoir magique 2 : laisser de l'espace pour les idées et contacter ta Créativité	12	IV/ Vivre l'espace : les croyances qui pourrissent ton temps – Semaine 5 et 6	32
4. Pouvoir magique 3 : être en meilleure forme physique et mentale, plus efficace et serein(e)	14	1. Je dois être spécialiste dans tout ce que j'aborde	33
5. Pouvoir magique 4 : te connecter à ton cœur et tes intuitions, te connecter à ta Source	16	2. Je veux faire tout en même temps : je n'avance pas ou je ne commence rien !	35
		3. Je ne dois pas déroger à mon planning	36
		4. Je dois être constant(e)	38

(Suite page suivante)

Table des matières

V/ Vivre l'espace : des approches à apprivoiser	41
– <i>Semaine 7</i>	
1. Evaluer le temps d'une tâche	42
2. Se fixer un temps	43
3. Organiser ta journée, ta semaine, ton mois	44
4. Un exemple : mon organisation	47
Conclusion : crée ton temps	49
1. Le temps dans la nature	50
2. Une construction de notre esprit	51
3. Je n'ai plus le temps !	52
Merci !	53
Les regards de ce carnet : les soutiens	54
Les regards de ce carnet : qui suis-je ?	55
Tables des pratiques	56
Pour aller plus loin	57
The end !	58



« Vous avez l'heure, nous avons le temps »

Parole d'un touareg à un français



Introduction

Danse avec le temps

Photo @Marie Guibouin

STOOOOOOOOOP!!!!

Je t'imagine derrière ton écran en train de foncer tête baissée pour lire ton carnet tout récemment téléchargé.

Ou peut-être l'as-tu laissé de côté et maintenant c'est le moment, ton moment, tu veux le lire là tout de suite.

Alors respire un coup. Oui là prend une grande respiration, une respiration où tu remplis ton ventre d'air, puis ta cage thoracique jusque sur les côtés. Puis expire à fond, expulse tout.

Tu viens de découvrir le principe de base pour aborder ton temps avec un autre regard et avec tout ton corps.

1. Savoir t'arrêter, stopper ta course contre la (ta ?!) montre

Savoir faire une pause et prendre du recul.

Car la chose principale que nous avons perdue dans nos sociétés c'est se laisser le temps. C'est regarder un nuage passer, juste parce que c'est agréable et qu'il a une forme marrante !

Pourtant nous avons plus de temps qu'avant... en tout cas pour les choses de base.

Nous avons des machines à laver, des aliments tous prêts, de l'eau à disposition etc. Alors où mettons-nous notre temps ?

Pourtant nous voulons « optimiser » notre temps, le « gérer », le circonscrire, le délimiter, le tordre et tout simplement l'arrêter. Oui nous aimerions souvent que le temps s'arrête.

Et justement je te propose de l'arrêter là maintenant.

Ce peut être 10 secondes, une minute, une heure, un jour... à toi de définir ton besoin. Mais rien qu'un petit arrêt change tout.

Alors sais-tu t'arrêter ?

Pratique 1 :

Note les pauses que tu fais naturellement, dans ta journée, dans ta semaine, ton week-end, dans ton année.

Sont-elles naturelles ? Dois-tu t'obliger ? Les fais-tu que si tu ne tiens plus debout ?

Quels types de pauses fais-tu ? Tu lis, tu te balades, tu regardes la télé, tu joues avec tes enfants, tu regardes le ciel, tu t'allonges dans ton canapé, tu passes des moments avec des amis ... ? Et d'abord c'est quoi une pause pour toi ?

2. Où cours-tu ? Vers quoi ? Dans quel but ?

C'est le second enseignement sur le temps ;-)

Savoir à quoi on utilise notre temps ! Savoir dans quel but se déroule notre vie.

Remplis-tu ton temps d'urgences plutôt que de ce qui est vraiment important pour toi ?

Sais-tu ce qui est vraiment important pour toi ?

Derrière notre course effrénée au temps, se cache des questions bien plus profondes. C'est pour cela que l'on ne parle de gestion du temps qu'une fois notre approche du temps transformée.

Plaquer des outils sans les adapter et sans savoir ce qu'il y a derrière notre difficulté avec le temps ne mène nulle part !

Ainsi nous allons commencer par ta perception du temps et par les croyances qui la perturbent, accompagné d'exercices pratiques pour que ton temps et ta vie se transforment.

Imagine que tu sois éternel(le)... qu'est-ce qui t'empêcherait de remettre tout au lendemain ? Imagine le temps serait figé... rien ne bougerait... Quel ennui ! Tu ne pourrais pas changer, la seconde serait éternelle !?

Le temps n'est-il pas la Vie en fait ? N'est-il pas ce qui nous permet d'avoir de la joie, d'évoluer, de danser avec la vie ?

Ouvre ton regard sur cette belle notion psychologique qu'est le temps... oui car le temps est avant tout psychologique, il passe différemment selon ton activité, ton âge, ton état d'esprit.

Et si tu te mettais à regarder le temps avec curiosité, comme un être mystérieux, un petit diabolin qui t'invite à jouer avec lui en toute légèreté ?

Pratique 2 :

Prends une feuille et écris tous tes objectifs de vie, tous ceux qui viennent, petits ou grands, inimaginables, non réalisables, faciles, compliqués... jette toutes tes envies. Celles que tu n'avoues pas car elles te semblent impossibles. On s'en fiche !

Tes envies de couple, d'amitié, professionnelles, financières, de voyages, de découvertes, d'expériences, spirituelles, de développement...

Pour l'instant ne juge pas, on ne juge pas la faisabilité ni la prétention, d'ailleurs sois prétentieux(se) pour cet exercice !! Tu te lâches. Et l'on reviendra dessus un peu plus tard...

3. Les multiples visages du temps

Imagine, tu planifies 5 choses dans ta journée.

Tu as fait un choix pour aujourd'hui et tu as défini de faire ces choses là en conscience, en gardant de la marge (car en général on est toujours trop juste dans nos planifications !).

En fin de journée, tu as fait ces 5 tâches, car elles étaient faisables en une journée et tu les as faites correctement.

Dans ces tâches tu avais des choses importantes pour toi, pour ton évolution, tes projets, des activités qui te nourrissaient. Et au milieu tu en avais quelques unes d'urgentes, d'obligatoires.

Tu arrives en fin de journée content(e) de toi, avec une impression d'achèvement et de fierté. Tu profites avec plaisir de ta soirée.

Un autre toi dans une vie parallèle planifie 10 choses dans sa journée. Dans ces 10 choses il y a les 5 choses précédentes et plein d'urgences.

En fin de journée, tu n'as fait que 5 choses, les mêmes que précédemment dans ta vie parallèle 😊 Sauf qu'ici tu n'as fait que 50% de ce que tu voulais faire ! Tu es angoissé(e) car il y a des urgences que tu n'as pas faites.

Et tu n'as pas profité des moments où tu faisais des choses importantes pour toi car tu pensais aux 5 choses urgentes que tu n'avais pas encore faites, que tu n'arriverais pas à faire, parce que tout simplement ce n'est pas possible en une journée...

Tu arrives en fin de journée la tête remplie, stressé(e), mécontent(e) de toi avec une impression que tu n'arriveras jamais au bout de ce que tu veux faire.

Pourtant les deux Toi ont fait exactement la même chose... mais ne l'on pas vécu de la même manière et ne finissent pas la journée dans le même état !

Il y a deux choses dans cette histoire :

- Nous aurons toujours des choses à faire dans nos vies trépidantes ! Nous ne sommes pas obligés de choisir, sur le long terme il est possible de faire plein de choses. Mais pour une journée, une semaine, on doit définir nos priorités.
- Il est primordial de placer chaque jour des choses importantes pour nous, qui nous font avancer vers nos projets, nos objectifs. De ne pas se laisser embarquer que par les choses urgentes, car il y en aura toujours.

Car si chaque jour l'urgence passe toujours avant le reste, on a l'impression de courir sur un tapis de gym qui n'avance pas ! De s'essouffler sans bouger, aussi statique que la machine....

4. Un chemin pour retrouver ton temps

Approcher le temps c'est déjà l'aborder différemment. Et tout au long de ce carnet je te proposerai d'autres manières de le regarder.

Car tu ne manques pas de temps !

Si tu en manques c'est que tes choix ne sont pas les bons. Ne sont pas ceux qui te boostent, qui te font avancer, qui te font vibrer, t'enthousiasment.

Pour ne pas te laisser embarquer il est important de revenir à toi, de prendre le temps de respirer. Oui la pause te permet bien plus de choses que tu ne le penses. Savoir la manier est indispensable pour aborder ton temps avec sérénité, elle fera l'objet de notre première partie.

Gagner du temps c'est avant tout éliminer et simplifier. Et choisir en conscience où tu veux mettre ton temps. En seconde partie tu observeras et libèreras ton espace !

Une fois la place libérée, nous verrons dans une 3^{ème} partie ce qui t'importe vraiment pour que ces choses là soient présentes chaque jour.

Et nous aborderons ensuite, en 4^{ème} partie, les croyances qui t'empêchent de vivre bien avec ton temps.

Enfin, en dernière partie, je te proposerai différentes approches pour mettre en place une organisation de ton temps à ton image même si tu as de nombreuses envies et activités.

Aucune gestion du temps n'est universelle, et tu verras une fois que tu sauras pourquoi tu fais les choses, que ta perception du temps aura changée, la gestion du temps viendra d'elle-même.

Tu devras bien sûr la mettre à l'épreuve, tester ce qui te convient à toi, à ta personnalité et adapter en fonction. C'est pourquoi dans chaque partie je te proposerai des exercices pratiques et des réflexions.

Ainsi chaque partie se déroule sur une ou deux semaines afin que tu aies le temps de mettre en pratique et de laisser évoluer ton esprit. Tu pourras bien sûr adapter à ton rythme.

Tu peux donc lire ce carnet en 7 semaines, avec chaque semaine son chapitre et ses mises en pratique.

Ou tu peux le prendre comme un livre et tout lire d'un coup !

Mais si tu veux que les choses changent, tu devras passer par la pratique. Car tu verras que les pratiques sont graduelles, autant pour mettre en place les choses au fur et à mesure et les tester, que pour faire le tri dans ton esprit et le laisser évoluer.

C'est vraiment comme cela que tu intégreras et que tu avanceras.

Alors prêt(e) ?

Les regards de ce livret : les soutiens et crédits

Ce carnet existe grâce au soutien de plusieurs beaux regards !

Ceux de Cathia, Marie et Florent, toujours là pour me soutenir dans mes créations et réalisations.

C'est donc tout naturellement que je leur ai demandé leur contribution à la réalisation de ce carnet.

- **Cathia** pour son regard aguérri et critique de relectrice !
- **Florent** pour son regard de photographe transmutateur de réalité.
- **Marie** pour son regard de photographe révélatrice de l'âme.

Va découvrir leurs liens ci-contre, ce sont de beaux voyages !

Merci à tous les trois <3

Crédits

@**Marie Guibouin** : <http://marieguibouin.com/>

- Photos : Introduction (page 4), Partie II (page 17), Partie III (page 25) avec chaussures par Art-H-Pied : <http://art-h-pied.com/>

@**Florent Poujaud Le Cam** : <https://FloXographie.fr>

- Photos : Page de couverture (page 1), Partie IV (page 32), Partie IV (page 41 et 46), Conclusion (page 49), Page de fin (page 50)

@**Laure Brignone** : <https://UneEtincelle.fr>

- Photos : Partie I (page 9)
- Dessins : tous les dessins animaliers de ce carnet que tu peux retrouver dans le bestiaire voyageur sur le blog : <https://uneetincelle.fr/voyage/le-bestiaire/>
- Textes de ce carnet

Les regards de ce livret : qui suis-je ?

Révélatrice de magie, j'accompagne les curieux, explorateurs, et multipotentiels à s'accepter, se reconnecter et créer leur propre chemin.

J'utilise une approche globale intégrant nos 3 dimensions principales :

- l'Être (corps et esprit),
- l'environnement (social, physique et naturel),
- et le temps.

Le tout étant bien sûr interconnecté !

Mes outils et approches favoris sont le coaching, l'ouverture du regard, les sens, la créativité et la nature que j'adapte à chaque personnalité et objectif. Je fais toujours du sur-mesure.

Alors si tu as envie de te reconnecter à ta magie, c'est par ici : <https://uneetincelle.fr/accompagnement/>



Par ailleurs j'écris, dessine, photographie, filme nos modes de fonctionnement multiples et la nature - animal, végétal et voyage.

Ainsi le temps d'une pause, ouvre ton regard à la magie qui nous entoure !

C'est sur mon blog l'Étincelle du Geckoo : <https://uneetincelle.fr/blog/>

Tu peux commander et télécharger ton carnet complet ici :

<https://uneetincelle.fr/downloads/la-danse-du-temps/>



Copyright ©Laure Brignone 2018 - UneEtincelle.fr

Tout ou partie de ce carnet ne peut être reproduit,
y compris textes, photos, illustrations
sans autorisation écrite de leurs auteurs

Et venir me rejoindre sur :

- **YouTube** : les vidéos sur la multipotentialité, le changement de regard, la reconnexion, la nature.
<https://www.youtube.com/c/LaureBrignone>
- **Instagram** : carnet de merveilles pour ouvrir son regard à l'élégance de la nature et à la créativité.
<https://www.instagram.com/uneetincelle/>
- **Twitter** : de la veille et des informations toutes fraîches : <https://twitter.com/LaureBrignone>
- **Pinterest** : images, vidéos et mes listes de livres !
https://fr.pinterest.com/Une_Etincelle/