



CAHIER DE L'ETE

PRENDS DU TEMPS POUR TOI



Fais le bilan calmement

Déjà plus de la moitié de l'année est passée... Fais une pause bien méritée pour revenir sur ce qui s'est passé !

Si tu devais résumer les 6 premiers mois de l'année en 3 mots ?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour toi ?

Qu'est-ce que tu souhaites améliorer ?

Qu'est-ce que tu souhaites commencer ?

Aujourd'hui comment tu te sens ?

Quelles sont tes sensations corporelles, tes émotions, tes besoins ?

Renforce ta confiance

Approprié toi la citation de Martin Luther King

“CROYEZ EN VOS REVES
ET ILS SE REALISERONT
PEUT ETRE.

CROYEZ EN VOUS ET
ILS SE
REALISERONT
SUREMENT.”

Savoure tes victoires

Pense à 3 victoires, 3 évènements qui te rendent fier(e)
Soit indulgent(e) et bienveillant(e) avec toi, on ne parle pas de franchir l'Everest juste de prendre conscience de tes réussites.



Qu'est-ce que tes victoires t'ont apporté ?
Que penses-tu de toi en te remémorant tes victoires ?

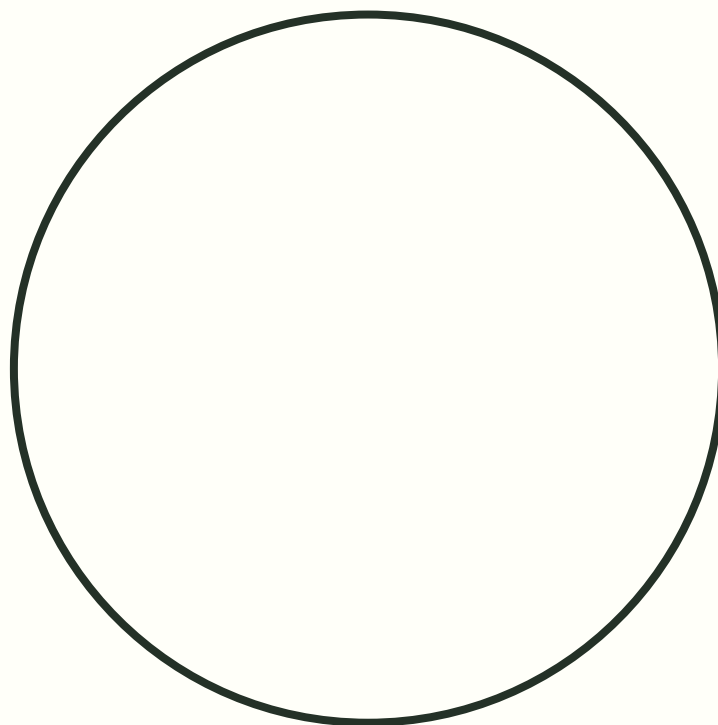


Analyse ton temps

Réfléchis à la façon dont se repartit ton temps ?
En imaginant le cercle ci-dessous comme le mois qui vient de s'écouler, repartis les 5 domaines de vie selon la place qu'ils occupent dans ta vie (ils ne sont pas tous obligés d'être présent)

Les 5 domaines :

- Professionnel
- Personnel (le temps juste pour toi)
- Familial
- Couple
- Social

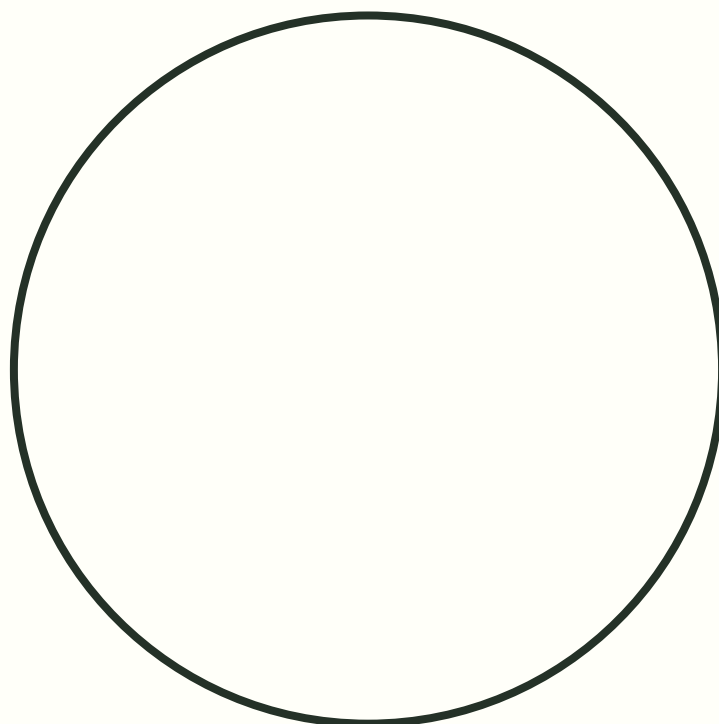


Quel est ton niveau de satisfaction par rapport à cette repartition ?



Equilibre ton temps

Et dans ton idéal, comment tu répartirais tes domaines de vie ?



Que pourrais-tu mettre en place à la rentrée pour t'approcher de ton équilibre idéal ?