

# ME CONSACRER DU TEMPS

Voici une liste d'activités ressourçantes dans laquelle trouver de l'inspiration pour vous consacrer du temps de qualité.

## LIRE

- Un roman, un polar, une science fiction, etc.
- Un recueil de poème, une BD, un ouvrage illustré.
- Un livre théorique, scientifique.
- Un magazine, un journal.

## ÉCRIRE

- Un journal intime, un bullet journal, un art journal.
- Une lettre, une carte postale, un poème.
- Des affirmations positives, des gratitudes, un mantra.
- Un projet, un rêve.

## FAIRE

- De la peinture, du collage, des perles, de la photo.
- Du jardinage, une recette de cuisine, de la musique.
- Un jeu de société, des mots-cachés, un bouquet.
- Du sport, du vélo, passer un appel à un.e proche.

## VOIR

- Regarder par la fenêtre.
- Une exposition, un vernissage, un film.
- Un.e proche, de la famille, un.e voisin.e.
- Un album photo.



# ME CONSACRER DU TEMPS

## SORTIR

- En ville, au restaurant, au tea-room, au cinéma, musée.
- Au théâtre, à la bibliothèque, médiathèque, au sport.
- Au parc, à la campagne, en forêt, au marché.
- Chez des ami.e.s, de la famille.

## RELAX

- Coiffeur/coiffeuse, manucure, pédicure, esthétique.
- Au spa, un massage, au yoga.
- Temps avec un.e proche, temps avec les animaux.
- Une sieste, un bain, une tisane, écouter de la musique.






# ME CONSACRER DU TEMPS

À présent, listez ci-dessous des activités facilement accessibles qui vous plaisent, et vous permettant de prendre soin de vous en fonction du temps dont vous disposez. Revenez-y aussi souvent que l'occasion se présente.

10 MINUTES	<ul style="list-style-type: none"><li>■</li><li>■</li><li>■</li><li>■</li></ul>
20 MINUTES	<ul style="list-style-type: none"><li>■</li><li>■</li><li>■</li><li>■</li></ul>
1 HEURE	<ul style="list-style-type: none"><li>■</li><li>■</li><li>■</li><li>■</li></ul>
1H30	<ul style="list-style-type: none"><li>■</li><li>■</li><li>■</li><li>■</li></ul>



# ME CONSACRER DU TEMPS

2H	
3H	
LA JOURNÉE	
VACANCES	