

La motivologue



ET SI

J'EMBELLISSAIS MA VIE



MES P'TITS PLANNINGS



ET SI ... ?

Je me retrouvais et que j'embellissais ma vie ?



Bonjour !

Je suis ravie de voir que ces plannings peuvent vous être utiles et vous aider à penser à prendre soin de vos besoins ! Tout en diversifiant, afin de ne jamais entrer dans une routine...

Il est important de penser à soi, de se faire plaisir, de prendre du temps pour soi afin de pouvoir se sentir bien et reverser sa positivité autour de soi et contribuer au monde à sa façon.

Vous verrez qu'un certain nombre de besoins/plaisirs se recoupent : il est ainsi possible de les associer et même de joindre l'utile à l'agréable. Ce qui est important aussi : savoir varier les plaisirs.

Je vous présente les choses de plusieurs façons, vous pourrez ainsi choisir celle qui vous convient personnellement.

Explications :

- Tout lire avant afin d'anticiper les ingrédients ou matériel ou situation nécessaires et sa propre organisation 😊

- Rituels de chaque jour, à sélectionner :

Rituel de réveil : s'étirer, sourire, se dire que l'on est en forme et de bonne humeur avant même d'ouvrir les yeux.

Rituel du matin : se créer son propre rituel avec un bon petit déjeuner et se préparer dans la bonne humeur, le jeu, la sérénité en prenant conscience de chacun des instants.

Rituel soin de soi :

(matin) Se préparer avec goût sur le plan vestimentaire, capillaire et esthétique avec un maquillage naturel. On a confiance en soi. On fait les bons choix. On marche la tête haute vers sa journée.

(matin ou soir) Prendre une douche (fraîche ou chaude) en ayant conscience de prendre soin de soi et activer ses sens pour bien en profiter.

Rituel sport : faire entre 10 et 30 minutes d'exercice (danse, zumba, yoga, salle de sport, course à pied, vélo, machine, pilate, sport de raquettes, sport d'équipe, sport de combat, ...)

- Le rituel papillon est un rituel bonne action. Vous pouvez le décider auparavant ou réagir en fonction de votre journée. Le but est que cela vous fasse plaisir d'aider et de contribuer, pas de vous rajouter une charge trop lourde 😊
- Bien dans sa tête : Il est important de prendre du temps pour soi. Un moment de calme comme le yoga, la méditation ou des exercices de respiration, au choix.
Il est important de se laisser un temps de RIEN, par exemple à un moment où l'on ne parvient plus à se concentrer. Il s'agit simplement de s'asseoir (dans un canapé ou dans la nature) et de ne rien faire : pas de ruminations, pas de to-do liste, pas de téléphone, rien. Libre vagabondage des pensées et surtout : se poser.
- Bien dans l'action : faire, produire quelque chose nous rendra fière et nous remplira d'énergie.

Cela peut être une nouvelle expérience, comme quelque chose de manuel ou d'artistique : cuisiner, jardiner, dessiner, modeler, peindre, créer ou jouer de la musique, couper, coller, placer, découper, coloriages apaisants, mosaïques, fusain, calligraphie, écrire, produire un visuel informatique, photographier, filmer, danser, bouger, s'assouplir, assembler les couleurs, décorer, créer ... sentez-vous libre de tout essayer. Videz votre esprit, faites fonctionner votre corps, votre imagination, votre fibre artistique et sentez-vous fière et apaisée de ce que vous avez produit, de vos progrès, de vos avancées.

- Bien dans son corps : du sport, c'est encore mieux si c'est tous les jours, même 10 minutes. Voilà pourquoi il a son propre rituel. Le sport peut-être du yoga qui peut avoir une utilisation double et valider le besoin « bien dans sa tête » également.

Cela inclut les repas sains, un bon sommeil et un rythme de vie respecté.

- Les menus peuvent se composer à l'avance (pratique pour l'organisation des courses) mais rester sains et raisonnables. Les plaisirs qui peuvent s'y ajouter :

Social :

- En famille
- Avec son amoureux
- Avec un/une/des ami(e)(s)
- Avec un/une/des collègue(s)
- Avec ses enfants
- Avec des anciens copains
- Avec ses parents, ses grands-parents
- Avec sa/son meilleur(e) ami(e)
- Entre filles

Nature/beauté/sens :

- Dans un bel emplacement naturel extérieur
- Dans un lieu avec une belle vue
- Dans un restaurant avec une jolie déco
- Dans un bel endroit architectural
- Dans un lieu cosy ou au contraire spacieux
- Dans un lieu tamisé ou au contraire lumineux

Pratique/plaisir :

- Avec un but à côté par exemple du shopping, une course, après un RDV, ...
- Changer la « thématique » pour varier les plaisirs : restaurant, commande à la maison,

plateau tv, cuisine du monde, cuisine simple et rapide, menu original, brunch, menu inversé, menu fromages, menu salade/soupe/tarte, menu « restes », ...

- Cela marche pareil pour tout le reste : les étiquettes peuvent s'assembler quelle chose à faire, quoi plus précisément (+ quoi d'autre de pratique à ce moment-là), où, avec qui, dans quelles conditions, par quel moyen de transport, ... tout ceci s'assemble pour faire varier votre vie.

D'autres exemples de lien entre les activités :

On peut profiter d'une balade pour écouter de la musique ou un pod-cast.

On peut profiter d'un coup de fil pour cuisiner.

On peut profiter d'être à un rdv à un endroit inhabituel pour en découvrir les lieux, faire une autre activité proche ou tester un nouveau restaurant.

On peut y aller à pied pour entrer dans le sport.

On peut y aller en métro pour lire ou écouter de la musique.

On peut y aller en bus ou en taxi pour le plaisir des yeux.

ETC.

Sentez-vous libre et anticipez les opportunités.

- Les to-do listes sont à remplir mais surtout à ne pas trop charger (il est possible de remplir en avance une page d'un autre jour...)

Leur but est de vous vider l'esprit, de vous aider à réussir vos objectifs et d'en être fier(e) à la fin de la journée. (Et non pas de ne pas pouvoir les tenir et s'en vouloir !)

- Les p'tits plaisirs :

Voici des exemples que vous retrouverez pour la plupart dans les étiquettes à imprimer.

SOCIAL :

Passer un coup de fil

Déjeuner avec un/une ami(e)

Sortir boire un verre avec les collègues

Inviter des amis pour un brunch

Inviter des amis pour une soirée jeux ou karaoké

Restaurant entre femmes/hommes

Prendre un thé/café avec un/une ami(e)

Reprendre contact avec quelqu'un dont on n'a pas de nouvelles depuis un moment

Faire une sortie ou une activité ou une exposition en bonne compagnie

Activités spécial famille :

Soirée jeux de société

Film/plateau TV

Parc d'attraction ou base de loisirs

Faire de la musique, du chant, des marionnettes, de l'improvisation

Faire des jeux de constructions

Faire des jeux vidéos

Faire des balades à pied, à vélo, à rollers, à skate, à cheval, ...

Activités pour tous :

Patinoire

Piscine

Accrobranche

Escape game

Visite (guidée ou non) d'une ville ou d'un monument ou d'un musée

Mini-golf

Escalade

Équitation

Loisirs créatifs artistiques

Cuisiner ensemble

Danser, s'amuser

ACTIVITES culturelles, d'apprentissage, découverte :

Aller voir une expo

Aller voir un film

Aller voir une pièce de théâtre

Faire une balade dans la nature

Faire une balade/visite dans une ville

Partir en week-end
Faire une activité sportive

UTILISER SES SENS :

Regarder la nature
Ecouter de la musique
Goûter quelque chose de nouveau ou original
Ecouter un pod-cast qui détend
Sentir le vent sur sa peau, les odeurs
Ecouter le silence et les bruits environnants dans la nature
Se poser dans un endroit confortable et sentir tout son corps

PERSO :

Apprendre quelque chose de nouveau
Faire une liste de ses qualités, aptitudes et
Faire une liste de choses que l'on a envie de faire, essayer ou découvrir
Ecrire un journal
S'offrir un plaisir comme un massage
Faire une promenade seul(e) en ville ou en forêt ou en montagne ou au bord de l'eau, ...
S'offrir quelque chose

Exemple d'une semaine :

LUNDI

Rituel papillon : sur le chemin pour aller ou venir au travail, sourire à quelqu'un que l'on ne connaît pas.

Déjeuner : avec un collègue que l'on apprécie.

Rituel plaisir social : téléphoner à un(e) ami(e)

Dîner : une soupe de légume avec une tarte ou une quiche

Rituel intellectuel apprentissage : regarder un documentaire sur le thème de son choix

Rituel soin du corps : s'épiler les sourcils

Rituel zen : faire de la méditation avant de s'endormir

MARDI

Rituel papillon : aider quelqu'un dans la rue (à traverser, à porter un sac, à monter une poussette, à tenir une porte, ...)

Déjeuner : proche de la nature ! Dans un parc ? Ou vue sur un parc (selon la météo)

Rituel plaisir artistique social : aller au théâtre avec un(e) ami(e)

Dîner : un restaurant s'impose (à côté du théâtre)

Rituel soin du corps : gommage du visage

Rituel zen : noter les moments agréables vécus ces derniers jours, les bons souvenirs à garder en tête

MERCREDI

Rituel papillon : donner à quelqu'un qui est dans le besoin

Déjeuner : sur le pouce

Rituel plaisir artistique : écouter de la musique

Dîner : simple (viande) + légumes + féculents en ajoutant pulpe de tomates et/ou champignons et/ou crème légère et/ou herbes et épices

Rituel soin du corps : épilation des jambes

Rituel zen : se visualiser dans l'avenir en pleine réussite

JEUDI

Rituel papillon : donner un renseignement à quelqu'un, l'aiguiller (ami/collègue ou sur un réseau social)

Déjeuner : salade avec une amie

Rituel mental plaisir : s'amuser, sur le chemin, à repérer la beauté et à prendre en photo imaginaire la nature, l'architecture, un geste humain, un détail, un sourire, un regard, ...

Dîner : plat du monde !

Rituel soin du corps : massages /auto massage notamment des pieds et des mains

Rituel zen : répéter dans sa tête, plusieurs fois avant de s'endormir quelque chose d'important pour nous « Je suis de plus en plus confiante et efficace, je réussis chaque jour davantage ».

VENDREDI

Rituel papillon : rendre un service à quelqu'un

Déjeuner : en même temps qu'une séance de shopping

Rituel plaisir : faire une balade dans la ville avec un ami

Dîner : plateau TV

Rituel soin du corps : harmonisation des aisselles et du maillot

Rituel zen : relire son carnet de bons souvenirs et en rajouter

SAMEDI

Déjeuner : en famille

Rituel social plaisir : faire un jeu de société

Dîner : apéritif et collectif

Rituel soin du corps : crèmes pour tout le corps

Rituel zen : s'allonger, respirer profondément et prêter attention à chacune des parties de son corps, l'une après l'autre.

DIMANCHE

Déjeuner : brunch

Rituel corps plaisir : faire une balade dans la nature, à pieds en vélo ou en rollers

Dîner : plaisir

Rituel soin du corps : gommage du corps

Rituel zen : respiration pranique

MODE D'EMPLOI :

Gérer son temps et gérer ses besoins.

Arrêter de se sacrifier et de se noyer dans les obligations et penser à se ressourcer de façon variée.

Noyées dans les informations, les sollicitations, les pensées, on n'a même pas le temps d'imaginer des moments sympas à se prévoir. On épuise notre énergie sans la faire remonter...

En prenant du temps pour soi, on gagne du temps tout court, car le temps c'est notre énergie ! Autant apprendre à la gérer et trouver ce qui la fait remonter. Cela nous permettra aussi de vivre dans la joie...

C'est parti !

Vous trouverez dans les pages suivantes le planning de votre douce et folle journée

- en format horizontal 1 page
- ou en format vertical 2 pages.

Un des horizontaux est complété avec plusieurs idées afin de vous montrer le fonctionnement (attention, il y en a beaucoup pour exemple, soyez moins ambitieuses 😊).

Vous les trouverez avec le fond en couleur si vous le protégez pour le garder et avec le fond blanc si vous imprimez régulièrement.

Vous trouverez également la semaine, afin de planifier, sur une ou plusieurs semaines, les activités importantes à prévoir : les choses pour soi, les activités qui font du bien (découverte, art, sport, plaisir, ...) et avec qui.

Pensez à bien varier les plaisirs et les sources de bien-être.

Comme pour l'alimentation, il faut équilibrer les moments pour soi et avec les autres et équilibrer sport/lecture/plaisir des sens/artistique/culturel/expérience/apprentissage/ ... selon ce que vous appréciez.

Vous trouverez également des étiquettes parchemin pour vous en servir, vous inspirer et créer les vôtres (étiquettes vierges en dernière page).

Les étiquettes pleine pages conviennent pour le planning vertical.

Les étiquettes demi-pages conviennent pour le planning horizontal.

Vous avez une liste de citations/mantras. Vous pouvez en découper/coller une ou écrire celle de votre choix.

Vous pouvez remplir les cases à la main ou avec les étiquettes parchemin ou avec les idées classées dans les tableaux récapitulatifs. Chaque parchemin peut être suivi d'une étiquette « social » pour accomplir en même temps votre besoin social.

Tout est à imprimer. Vous pouvez l'imprimer sur du bristol ou le mettre dans un plastique pour qu'il vive plus longtemps. Vous pouvez coller les étiquettes avec de la patafix par exemple, afin de pouvoir modifier chaque jour, chaque semaine.

L'avantage des étiquettes, si vous faites un peu le planning à l'avance, c'est que vous verrez aisément celles que vous n'avez pas utilisées... et vous donne les exemples de ce que vous n'avez pas fait ou prévu dans les derniers jours.

POUR BIEN COMMENCER MA JOURNEE

(à choisir ici ou dans les parchemins)

visualisation de ma journée	5 minutes de silence	yoga	méditation
rire	sport	contemplation	respirations profondes
gestion des to do lists	décider de passer une bonne journée	câlins	

EN CAS DE BESOIN (gestion émotions)

(à choisir ici ou dans les parchemins)

méditation	cohérence cardiaque	modifier sa pensée	sport
rire	appeler un ami	contemplation	m'imaginer dans un endroit calme et protégé

POUR BIEN TERMINER MA JOURNEE

(à choisir ici ou dans les parchemins)

lister mes gratitudes	visualisation de mon lendemain	méditation	respirations profondes
analyse des émotions du jour	compléter et relire son carnet	autohypnose	câlins

LEXIQUE :

- Visualisation de ma journée :

Fermer les yeux et faire tranquillement ce que l'on a à faire en pensées, en détail. Cela facilitera pour la réalité.

Noter pour décharger la tête sur la to do list ce à quoi il faut penser.

- Rire : dire tout haut en comptant ah – ahah – ahahah – ahahahah – ahahahahah - ... jusqu'à ce que le rire se déclenche.
- Contemplation : regarder le paysage de façon douce et admirative.
- Cohérence cardiaque :
<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&t=24s> par exemple, il en existe d'autres
Suivre les inspirations et expirations en fonction de la montée et de la descente de l'objet.
- Endroit calme et protégé : choisir sa « safe place », qu'elle soit réelle ou imaginée, avec détails.
- Lister mes gratitudes : noter les événements positifs (aussi minimes soient-ils) pour lesquels on

est contents, fiers, où on a envie de dire
« merci ».

Trouver une petite facette de positif dans le
négatif.

- Compléter et relire son carnet : celui de
gratitudes, d'évènements positifs mais aussi de
rêves, d'aspirations, de belles images, de
modèles, de citations, de mentors, ...

- Analyse des émotions : quelle émotion ressentie,
quelle situation, où, qui, comment, quand ; quel
est son message, pourquoi. Est-ce la réalité ? En
suis-je certaine ? Que puis-je me dire à la place ?

- Autohypnose : se suggérer à soi-même
l'endormissement
« Tu sens la fatigue de la journée dans tout ton
corps. Tes paupières deviennent de plus en plus
lourdes à mesure que tes yeux picotent. Chaque
partie de ton corps se détend (*faire un scan
corporel de la détente, passer sur tout son corps*),
dans ce lieu confortable, en toute sécurité. Tu
pourras faire de beaux rêves maintenant que tu
es apaisée. »

CITATIONS/MANTRA

Chaque jour est le premier jour du reste de ma vie.

Je suis la seule personne responsable de ma vie et de
mon bonheur.

Je suis la seule personne avec qui je vais passer toute
ma vie.

Je profite de ma journée comme si c'était la dernière.

J'apprends comme si je devais vivre toujours.

Je peux me diriger peu à peu en direction de mes
rêves.

Le chemin est merveilleux.

Je ne suis pas prisonnière, je suis libre.

Je peux m'ouvrir au champ des possibles.

Ma seule mission est d'expérimenter la vie qui m'a été
donnée.

Je ne juge pas et ne présume pas : je suis en
bienveillance et je communique. L'autre ne peut pas
deviner ; moi non plus.

Tout est possible quand c'est dans mon cœur et mes
valeurs.

Je ne suis (être) pas mes émotions, je ne me limite pas
à elles. Je prête attention au message puis je choisis
l'histoire que je me raconte, je choisis mon état
d'esprit.

Je n'échoue pas : j'apprends ou je réussis.

Si je ne suis pas moi-même, qui le sera ?

Je suis mon intuition et je décide pour moi, pas pour
les autres.

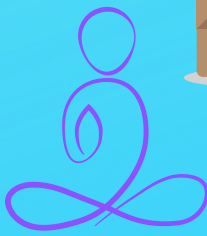
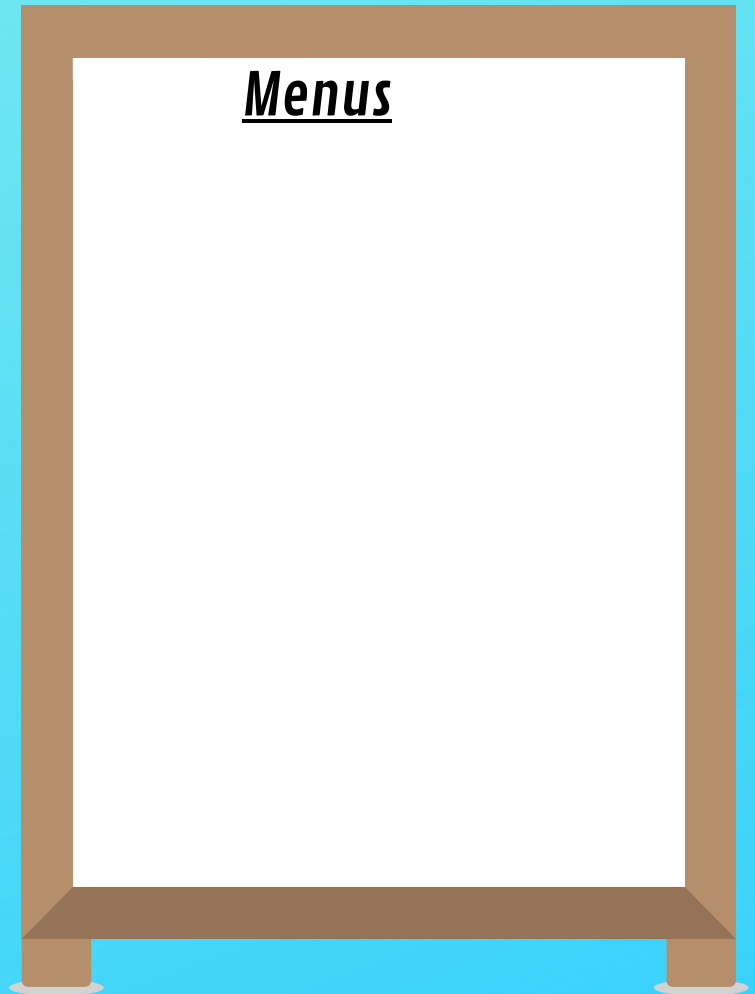
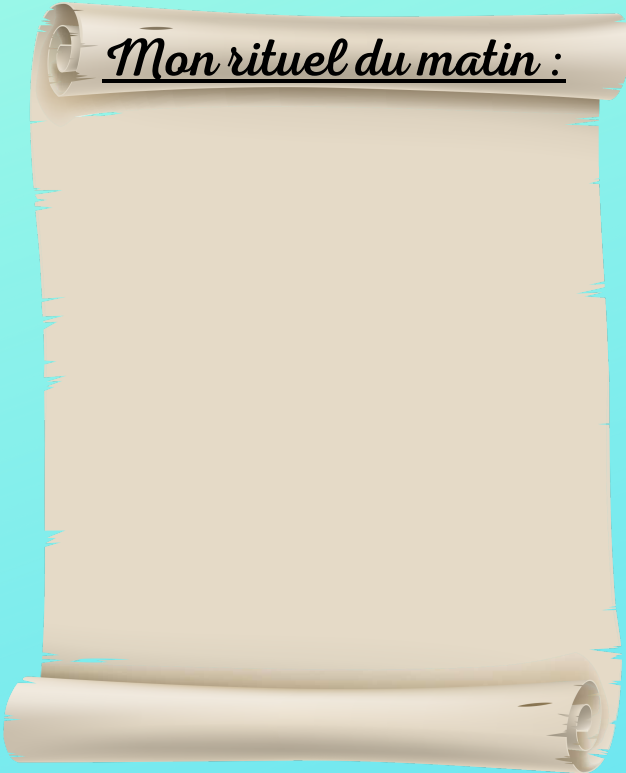
Je décide de cultiver la joie, d'être souriante et
positive.



Ma folle et douce journée



Citation du jour :



EN CAS DE BESOIN (gestion émotions)

**10 min de
RIEN**



**Arrête de scroller,
parle à des vrais
gens ! Ou apprends,
lis, regarde,
écoute...**



Ma soirée :

Mon rituel du soir :

Pour moi :



Ma folle et douce journée



Citation du jour :

Weekend

Mon rituel du matin :

10 min de
RIEN



minimum !



Menus

Mon rituel du soir :



ACTIVITES (avec qui ?)



Soin de moi :



Ma folle et douce semaine



sport, perso, social, activité, découverte

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

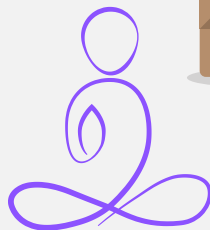
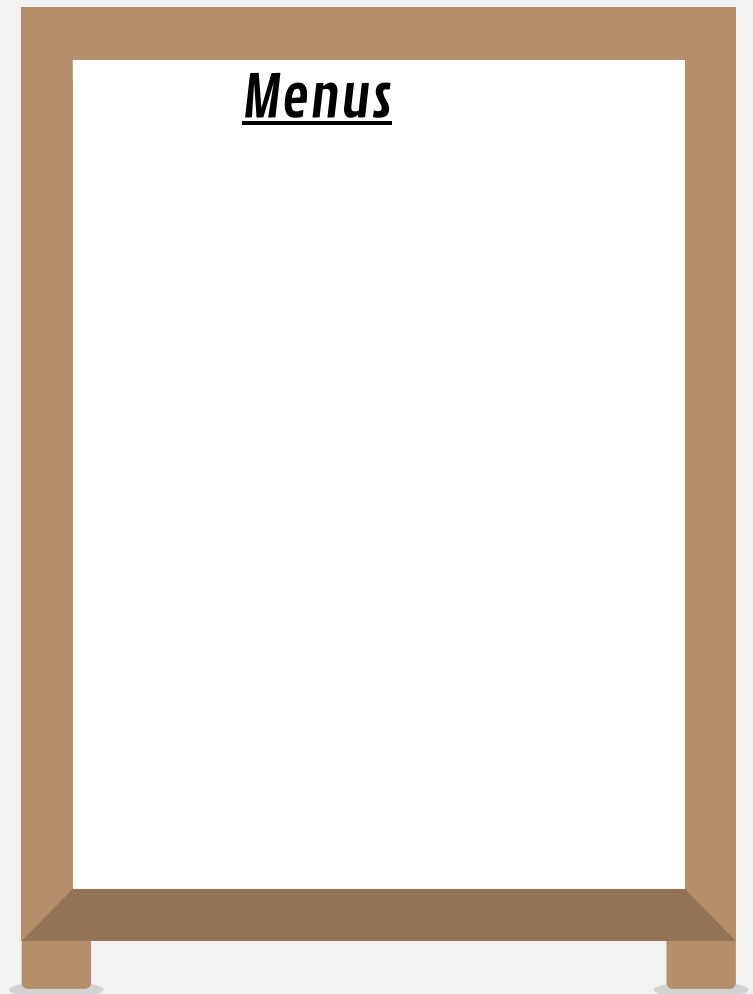
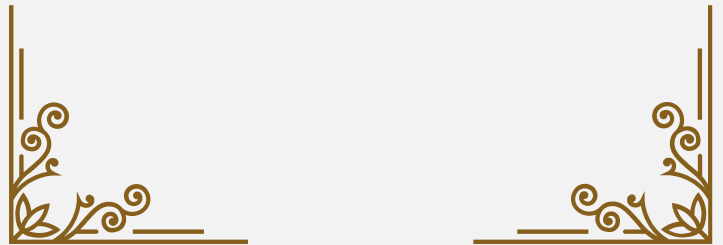
DIMANCHE



Ma folle et douce journée



Citation du jour :





Ma folle et douce journée

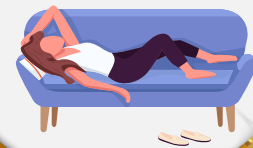


Citation du jour :

Weekend

Mon rituel du matin :

10 min de
RIEN



minimum !



Menus

Mon rituel du soir :

EN CAS DE BESOIN (gestion émotions)

**10 min de
RIEN**



Ma soirée :

**Arrête de scroller,
parle à des vrais
gens ! Ou apprends,
lis, regarde,
écoute...**

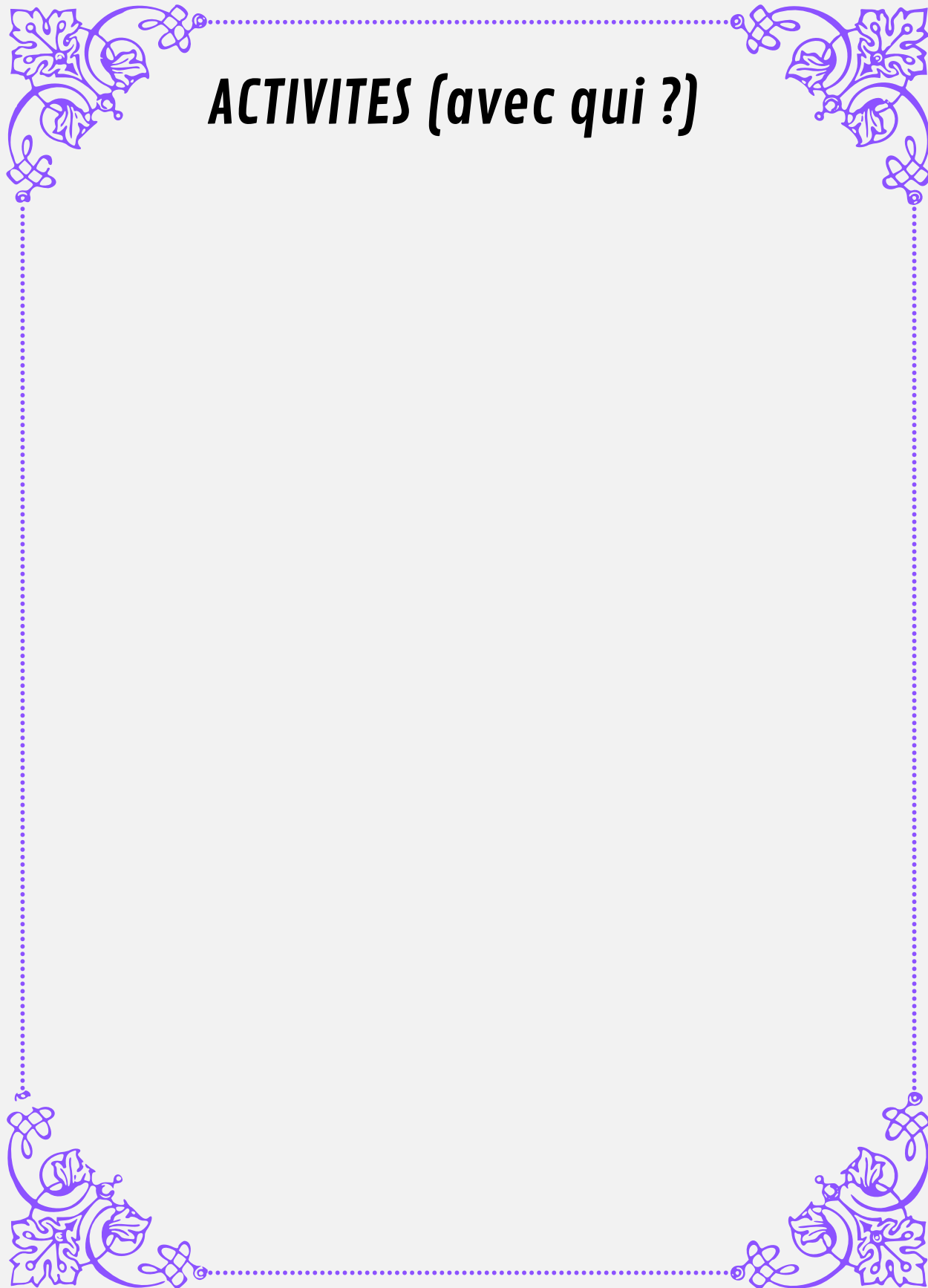


Mon rituel du soir :

Pour moi :



ACTIVITES (avec qui ?)



Soin de moi :



Ma folle et douce semaine



sport, perso, social, activité, découverte

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Ma folle et douce journée



Citation du jour :

Mon rituel du matin :

Ma to do list PRO :

-
-
-
-
-
-

Ma to do list PERSO :

-
-
-
-
-
-

**10 min de
RIEN**



Ce que je fais pour moi aujourd'hui :

-
-
-
-
-
-



Menus

Mon rituel du soir :

Ma folle et douce semaine



sport, perso, social, activité, découverte

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Ma folle et douce journée



Citation du jour :

Je suis la seule personne responsable de ma vie et de mon bonheur.

Mon rituel du matin :

- visualisation de ma journée
- gestion des to do lists
- 5 minutes de silence
- yoga
- choisir de passer une bonne journée 😊

Ma to do list PRO :

- rdv client
- appel collègue
- présentation
- récupérer dossier

Ma to do list PERSO :

- courses (cf menu)
- lessive
- appeler assurance
- sac de piscine enfants

10 min de
RIEN



Ce que je fais pour moi aujourd'hui :

- soin : épilation
- ressource (nature, sens, arts : nature sur le chemin
et écouter de la musique
- découverte : lire livre sur l'éducation
- social : dans le déjeuner
- famille et couple : dans le dîner et la soirée
- sport : yoga matinal

Menus

déjeuner italien
avec ma collègue

dîner de restes
en famille

+ penser au pain
et aux fruits

Mon rituel du soir :

- relire et remplir mon carnet du positif
- visualisation de mon lendemain
- retour sur mes émotions du jour
- pensées positives sur moi et le monde

Ma folle et douce journée



Citation du jour :

Mon rituel du matin :

Ma to do list PRO :

-
-
-
-
-

Ma to do list PERSO :

-
-
-
-
-

**10 min de
RIEN**



Ce que je fais pour moi aujourd'hui :

-
-
-
-
-
-

Menus

Mon rituel du soir :

Ma folle et douce semaine



sport, perso, social, activité, découverte

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PERSO: prendre soin de soi, de son corps, se ressourcer



Faire une liste de ses qualités, aptitudes

Faire une liste de choses que l'on a envie de faire, essayer ou découvrir

Faire un soin corporel

Se permettre de rêver

Faire une promenade

Apprendre quelque chose de nouveau

S'offrir quelque chose

S'offrir un plaisir

Précisions:

comme un massage

seul(e) en ville ou en forêt

comme une manucure

avec un gommage et des crèmes beauté

utile

inutile

Pour baisser la tension ou la rumination et remonter le bien-être :

Prendre conscience de son corps

Revenir au présent (ni passé ni futur)

Crier ou taper dans un coussin

RESPIRER

Rire

Ecrire (un journal)

Ne rien faire

Cohérence cardiaque

Méditation (guidée)

Bouger

Danser

Faire une bonne marche

Chanter

LES SENS (se ressourcer)

Profiter de ses papilles

Regarder la nature

Goûter quelque chose de
nouveau ou original

Sentir le vent sur sa peau

Ecouter le silence

Se poser dans un endroit
confortable et sentir tout son corps

Ecouter de la musique

Ecouter un podcast

Sentir les odeurs

Ecouter les bruits environnants
dans la nature

Faire un câlin

REPAS



remplir le type de cuisine: italien, japonais, ...

Plaisir

Plateau

Sain

Original

Plateau tv

Resto

Commande

Plaisir

Précisions :

(d'autres dans SOCIAL)

fruits de mer

charcuterie

vin et fromage

repas inversé ou tout en même temps

Cuisine du monde

Restes

Simple

ACTIVITES : découverte, apprentissage, se ressourcer

Visiter un musée

Se faire un resto

Faire de la musique

Aller à un concert

Gérer ses photos et ses films

Lire un article

Se reposer

Lire un roman

Suivre une série

Utiliser son potentiel artistique

Aller voir une pièce de théâtre

Sortir boire un verre

Faire une visite dans une ville

Aller visiter une expo

Partir en week-end

Se faire un ciné

Pratiquer une activité sportive

SOCIAL

Seule

En amoureux

En famille

Avec des copines

Echanger des nouvelles

Avec un(e) ami(e)

Passer un coup de fil

Entre femmes

Inviter des amis

Entre hommes

Ecrire un message

Avec un/des collègue(s)

Activités sportives ou artistiques à partager avec amis ou famille

Base de loisirs

Parc d'attraction

Patinoire

Piscine

Accrobranche

Escape game

Visite (guidée)

Mini golf

Escalade

Équitation

Loisirs créatifs
artistiques

Plus calme

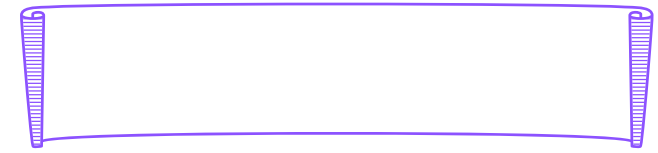
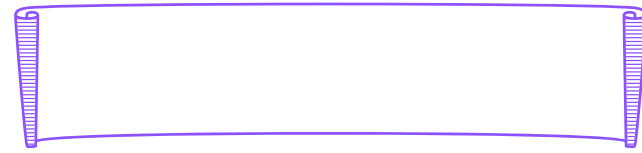
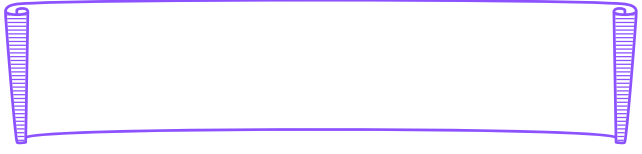
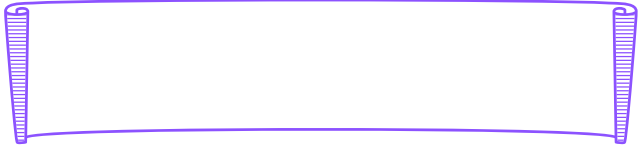
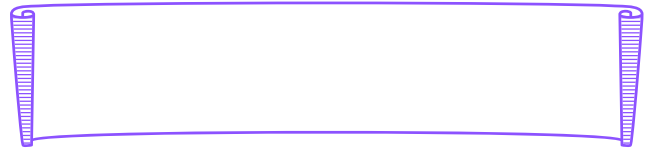
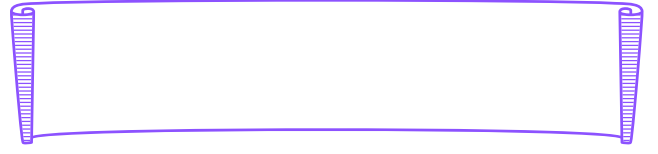
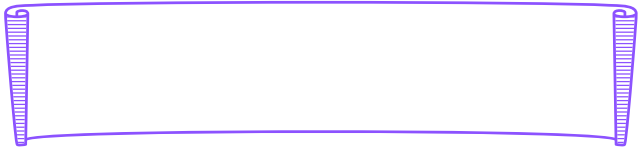
Soirée jeux de société

Film/plateau TV

Faire de la musique

Chanter (karaoké)





A vous de jouer !

PERSO: prendre soin de soi, de son corps, se ressourcer

Faire une liste de ses qualités, aptitudes

Faire une liste de choses que l'on a envie
de faire, essayer ou découvrir

Faire un soin corporel

Se permettre de rêver

Faire une promenade

Apprendre quelque chose de nouveau

S'offrir quelque chose

S'offrir un plaisir

comme un massage

seul(e) en ville ou en forêt

comme une manucure

avec un gommage et des
crèmes beauté

utile

inutile

Précisions:

Pour baisser la tension ou la rumination et remonter
le bien-être :

Prendre conscience de
son corps

Revenir au présent
(ni passé ni futur)

Crier ou taper dans un
coussin

RESPIRER

Rire

Ecrire (un journal)

Ne rien faire

Cohérence cardiaque

Méditation (guidée)

Bouger

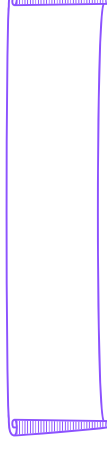
Danser

Faire une bonne
marche

Chanter

LES SENS (se ressourcer)

REPAS



remplir le type de cuisine: italien, japonais, ...

Précisions :
(d'autres dans SOCIAL)

Plaisir

Plateau

Sain

Original

Plateau tv

Resto

Commande

Plaisir

Profiter de ses papilles

Regarder la nature

Goûter quelque chose de nouveau ou original

Sentir le vent sur sa peau

Ecouter le silence

Se poser dans un endroit confortable et sentir tout son corps

Ecouter de la musique

Ecouter un podcast

Sentir les odeurs

Ecouter les bruits environnants dans la nature

Faire un câlin

fruits de mer

charcuterie

vin et fromage

repas inversé ou tout en même temps

Cuisine du monde

Restes

Simple

ACTIVITES : découverte, apprentissage, se ressourcer

SOCIAL

Seule

Visiter un musée

Faire de la musique

Gérer ses photos et ses films

Se reposer

Suivre une série

Aller voir une pièce de théâtre

Faire une visite dans une ville

Partir en week-end

Pratiquer une activité sportive

Se faire un resto

Aller à un concert

Lire un article

Lire un roman

Utiliser son potentiel artistique

Sortir boire un verre

Aller visiter une expo

Se faire un ciné

En amoureux

En famille

Avec des copines

Avec un(e) ami(e)

Entre femmes

Entre hommes

Avec un/des collègue(s)

Echanger des nouvelles

Passer un coup de fil

Inviter des amis

Ecrire un message

Activités sportives ou artistiques à
partager avec amis ou famille

Plus calme

Base de loisirs

Parc d'attraction

Patinoire

Piscine

Accrobranche

Escape game

Visite (guidée)

Mini golf

Escalade

Équitation

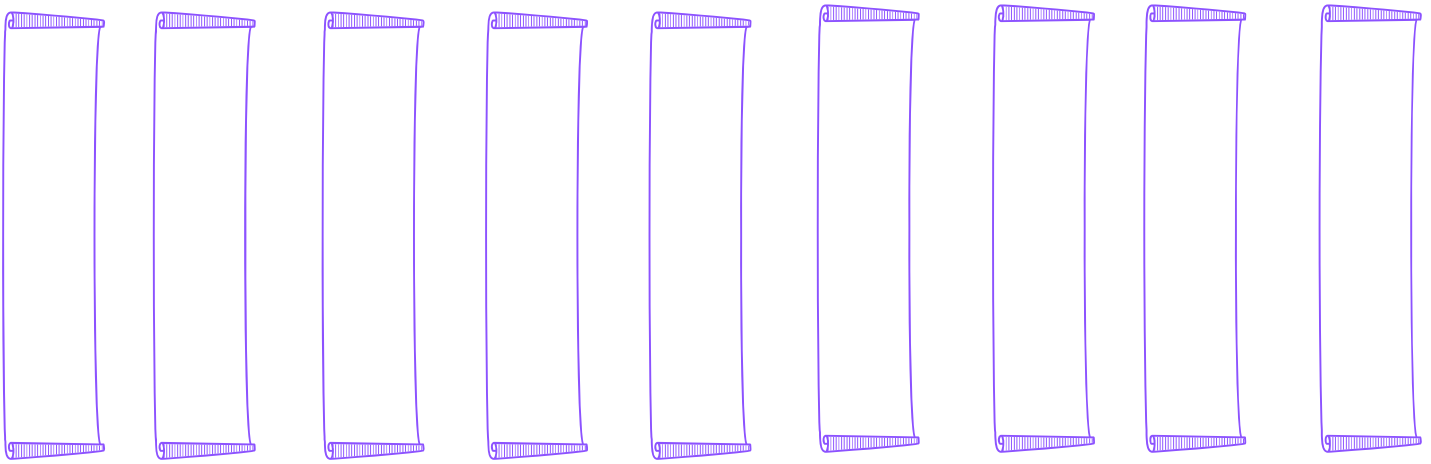
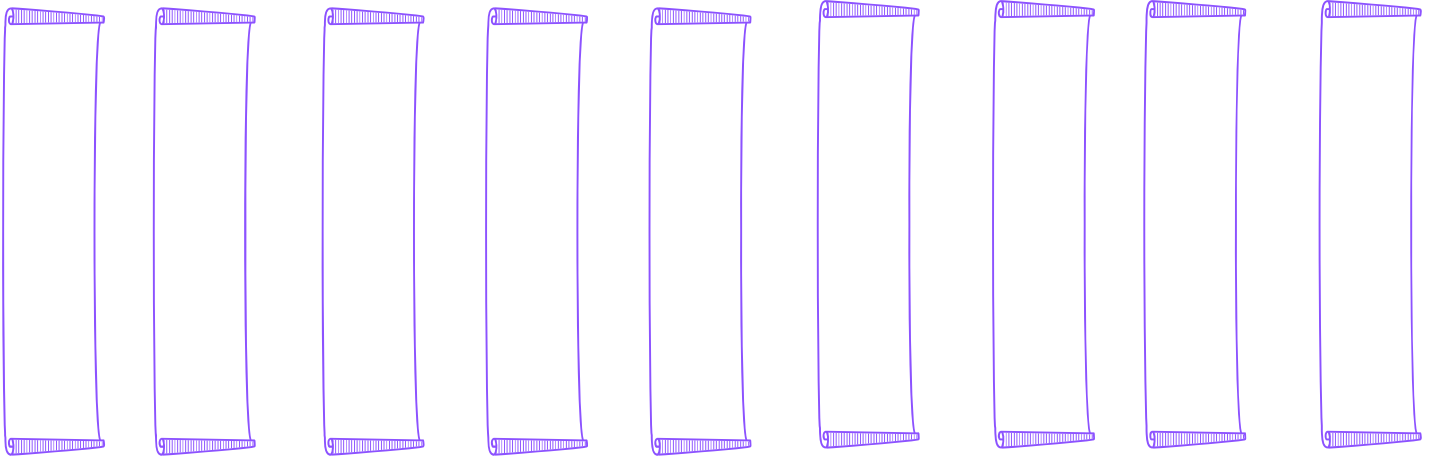
Loisirs créatifs
artistiques

Film/plateau TV

Soirée jeux de société

Chanter (karaoké)

Faire de la musique



A vous de jouer !

Je vous souhaite de beaux emplois du temps remplis de temps qui font du bien sur tous les domaines afin d'être pleines d'énergie pour vivre mieux votre vie !

Stéphanie Vromman

La motivologue

CONTACT:



stephanievromman@etsijtaidais.com



07

ME RETROUVER :

<https://etsijtaidais.com/>

<https://www.facebook.com/StephanieVromman/>

https://www.instagram.com/et.si_stephanievro/



A très bientôt !

