



Temps pour soi

De quoi ai-je envie ou besoin comme temps pour moi ?

Ex: J'ai envie de temps pour bouger, voir mes amies ou de temps hors de la maison.

Quelles conditions seraient facilitantes ?

Ex: Sortir de la maison, avoir un rendez-vous fixe sans planification, réserver une gardienne.

Quel réflexe ou geste pourrait être mon déclencheur ?

Ex: Dès que les enfants sont déposés à l'école, une alarme à 16h00, sortir dehors dès que j'ai fini de manger.

Quel moment serait plus naturel dans mon agenda ?

Ex: 8h le matin et 8h le soir, le midi, le jeudi soir, les matins de télétravail.
