

5 minutes pour toi

Ta mini-routine antidote à la culpabilité.

Prendre soin de moi, c'est prendre soin de mon entreprise et de ceux que j'aime.

① Respirer en conscience



② Écouter ta chanson préférée



③ Lire quelques pages d'un livre qui t'inspire



④ Juste... ne rien faire



Time: 5 minutes

Instaure-la dès aujourd'hui, pas demain et surtout pas "quand t'auras le temps".
Maintenant.

Observe & note ton ressenti :

Comment tu te sentais avant ?

Comment tu te sens après ?

→ Juste cette prise de conscience, c'est un game changer.

Espace en bas pour écrire ou cocher →

"Aujourd'hui, j'ai pris 5 minutes pour moi"

"Je me suis sentie _____ après"