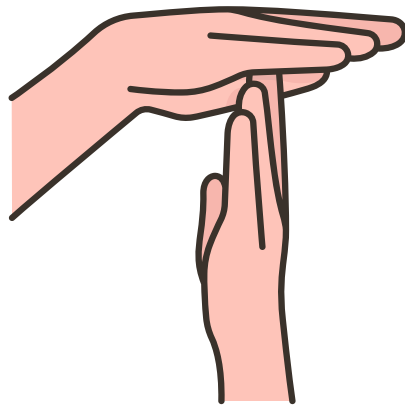




Prévoyez des temps
de repos/des jours OFF



Dès aujourd'hui, caler dans l'agenda des jours où vous n'avez RIEN de prévu mis à part du temps "plaisir". Pour faire un marathon il faut être endurant, passer au ravitaillement est essentiel pour tenir sur la durée. Alors on se ravitaille en énergie, en calme, et on prévoit des temps sans rien.

Qu'est ce qui me fait du bien? De quoi ai-je envie?
Qu'est qui va ressourcer mon enfant?
Quels jours est-ce que je bloque ?

Sortez agenda et notez "OFF" sur ces journées

