Calendrier des activités vidantes/nourissantes.

Consignes : Sur une feuille nous prenons 5 min pour écrire toutes les tâches que nous réalisons chaque jour, heure par heure. Ça peut être se brosser les dents, lire ses mails, travailler sur un projet. Prenons une journée vraiment typique. Une fois que c'est fait nous allons prendre deux stabilos ou stylos de deux couleurs, idéalement un rouge et un vert. En vert nous notifions toutes les tâches nourrissantes. Celles qui nous font du bien, à l'esprit ou au corps. Et en rouge toutes les tâches vidantes, que ce soit physiquement, cognitivement ou émotionnellement.

Heure	Activité
6h-7h	
7h-8h	
8h-9h	
9h-10h	
10h-11h	
11h-12h	
12h-13h	

13h-14h	
14h-15h	
15h-16h	
16h-17h	
17h-18h	
19h-20h	
20h-21h	
21h-22h	
22h-23h	
23h-00h	