

TROUVE LE JUSTE EQUILIBRE

LES COUPES - JOIE

- Sortir de chez soi pour faire des choses qui nous procurent de la joie et qui nous font du bien, prendre de l'air, voir des gens, relationner, sociabiliser, passer des moments de qualité avec ses proches, ses amis, son partenaire amoureux, visiter, voyager, s'émerveiller (même seul).



LES EPEES - REPOS

- Dormir, se reposer, ne rien faire du tout ou faire des activités qui ne demandent pas d'efforts physiques ou mentaux particuliers comme regarder la télévision, lire un livre, méditer, être chez soi au calme.

LES DENIERS - SOIN

- Prendre soin de soi, de son lieu de vie: intérieur, extérieur, voiture. Prendre soin des membres qui vivent sous le même toit, de ses animaux. S'aimer dans le miroir, manger sain, faire du sport, s'occuper des tâches domestiques: courses, papiers, lessives, nettoyage.

LES BATONS - ACTION

- Travailler pour vivre, chercher un emploi, travailler pour son propre business, créer, inventer, évoluer dans le domaine professionnel ou pour son propre plaisir, participer à des activités de groupe, faire du bénévolat ou un métier passion, avoir une occupation.