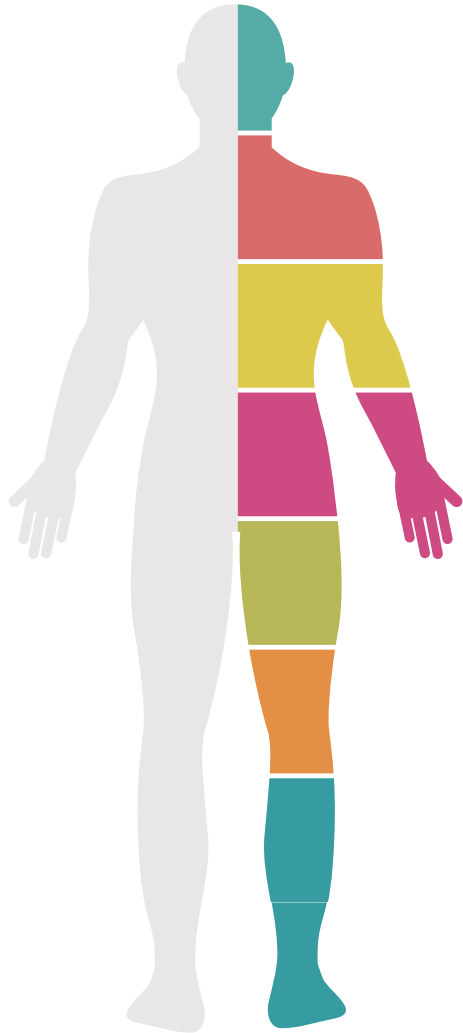


Formes de repos

7 Formes de repos



- MENTAL
- SOCIAL
- SENSORIEL
- CONTRÔLE
- CRÉATIF
- SPIRITUEL
- PHYSIQUE

LES RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES

Qu'est-ce qui vous demande le plus d'énergie au cours de la journée ?

● **MENTAL**

Les activités de repos mental sont des activités qui vous permettent de retrouver de l'espace dans votre tête, par exemple :

- Faire un bodyscan
- Écrivez vos pensées sur une feuille de papier
- Insérez une séance de réflexion
- Pratiquez la pleine conscience
- Asseyez-vous dans un endroit calme et observez

● **SENSORIEL**

Dans les activités de repos sensoriel, vous essayez de bloquer autant de stimuli externes que possible, par exemple :

- Fermez les yeux
- Mettez un casque anti-bruit
- Rendez-vous dans la nature
- Engagez-vous dans un jeûne
- Asseyez-vous dans un endroit calme et observez

● **CRÉATIF**

Les activités de repos créatif sont des activités où l'on se concentre sans avoir de résultat spécifique à l'esprit, par exemple :

- Dessinez, peignez,...
- S'inspirez de l'art
- Essayez de nouvelles recettes
- Organisez une fête à thème
- Aménagez votre bureau

● **PHYSIQUE**

Les activités de repos physique sont des moments où l'on bouge le plus possible, par exemple :

- Faire une promenade
- Essayez un nouveau sport
- Stretch
- Prenez l'escalier
- Fixez un objectif sportif

● **SOCIAL**

Les activités de repos social sont des moments où vous vous reposez avec d'autres personnes proches de vous, par exemple :

- Faire une promenade avec un ami/collègue
- Rencontrez des amis en face à face
- Appelez une personne dont vous n'avez pas eu de nouvelles depuis longtemps
- Restez un peu plus longtemps à discuter avec le voisin
- Faitre du bénévolat

● **CONTRÔLE**

Parfois, vous pouvez calmer votre esprit en créant de l'ordre par le biais d'activités de contrôle du repos, par exemple :

- Débarrassez votre bureau
- Organisez vos applications sur votre téléphone
- Videz votre inbox
- Organisez les armoires de cuisine
- Classez vos documents dans des dossiers

● **SPIRITUEL**

Les activités de repos spirituel consistent à prendre de la distance par rapport à soi-même. Il s'agit d'activités où, par exemple :

- Pensez à ce qui vous rend heureux
- Faire quelque chose pour quelqu'un**
- Lisez les œuvres des grands philosophes
- Réfléchissez à ce qui compte pour vous

TOP 3
Notez ici trois choses sur lesquelles vous allez travailler.