

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

On peut avoir beaucoup de responsabilités, une famille, un boulot prenant et arriver à prendre du temps pour soi. **C'est une question de choix**, de priorités.

Comment faire pour prendre du temps ? eh bien...**en le décidant**.

Prenez-le vous-même ce temps libre, n'attendez pas !

Bloquez-vous 1H dans votre planning, ne serait-ce qu'1 fois dans la semaine. Si on y pense qu'est-ce que ça représente 1H sur 1 semaine ? pas grand-chose.

Et sur toute une vie ?

J'en connais qui ne prennent même pas 5min dans une journée. On a qu'une vie, alors que comptez-vous en faire ? Vous épuisez ou vivez ?

Les questions à se poser :

- Aimerez-vous avoir 1H pour vous(ou plus bien sûr) ?
- *Que feriez-vous ?*
- *Qu'est-ce qui vous empêche de le faire ?*
- *Est-ce que c'est possible de le faire ?* Si oui, qu'attendez-vous ?

L'idéal est de trouver un équilibre entre vos responsabilités (familiales, professionnelles...) et prendre soin de vous, de profiter de la vie.

Fixez-vous un temps donné dans votre agenda, commencez par une fois par semaine, si c'est trop difficile pour vous de le faire une fois par jour.

Prévenez votre entourage (si besoin) que tel jour, à telle heure vous n'êtes pas disponible.

Et ne culpabilisez pas, vous avez le droit de prendre du temps pour vous, parce que si vous, vous sentez bien, alors les gens autour de vous se sentiront bien aussi.

« Et à la fin ce ne sont pas les années qui comptent dans votre vie, mais la vie dans vos années ». Abraham Lincoln