

Liste The Four Elements

Aujourd'hui j'ai l'intention...

EAT

- De planifier mes repas et mes en-cas pour chaque journée de travail
- D'organiser mon espace de travail de sorte à avoir accès à des en-cas et boissons équilibrés
- De consommer 8 verres d'eau
- Ou choisissez votre propre réponse
-
-
-

SWEAT

- D'aller marcher
- De mettre des rappels pour m'étirer et bouger à certains moments
- De planifier une séance d'exercice spécifique que j'ai hâte de faire
- Ou choisissez votre propre réponse
-
-
-

THINK

- De consacrer un peu de temps à mon bien-être aujourd'hui
- De ranger tous mes appareils électroniques pendant quelques instants
- De suivre un exercice de respiration guidée
- Ou choisissez votre propre réponse
-
-
-

CONNECT

- De partager un moment fort de ma journée ou de ma semaine avec quelqu'un d'autre
- De tisser des liens avec un(e) ami(e) ou un membre de ma communauté
- De passer du temps dehors et de prendre note de la nature qui m'entoure
- Ou choisissez votre propre réponse
-
-
-

N'oubliez pas de revenir consulter les intentions que vous avez fixées ici.
Les choses se sont-elles déroulées comme vous le pensiez? Pourquoi?
Avez-vous besoin de changer vos intentions?