

# CHARTRE COLLECTIVE POUR LACHER PRISE ET ALLÉGER SA CHARGE MENTALE

(WEBINAIRE DU 7 JANVIER 2021)



**Écrire** : un carnet de bord positif (3 kifs/plaisirs) ; des post-it sur la table de nuit ; un bullet journal.



**Se défouler** : courir, marcher, chanter, danser, rire.



**Se recentrer** : méditer, faire du yoga, colorier des mandalas.



**Déconnecter** : passer en mode avion ; éviter les écrans avant d'aller se coucher.



**Se mettre au vert** : faire un bain de forêt ; respirer l'air de la mer.



**Se focaliser sur le positif** : retracer sa succes story ; s'inspirer (écouter des podcasts , lire...) ; se focaliser sur le beau ; miser sur les petits plaisirs ; opter pour un mantra power !



**Commencer la journée du bon pied** : poser son intention ; prendre du temps pour soi ; faire une pause.



**Anticiper** : opter pour le batch cooking ; tenir un organisateur de vie.



**Se nourrir des autres** : passer du temps avec ses enfants... petits ou grands



**Booster sa créativité** : peindre ; s'essayer au mindmapping ; cuisiner.



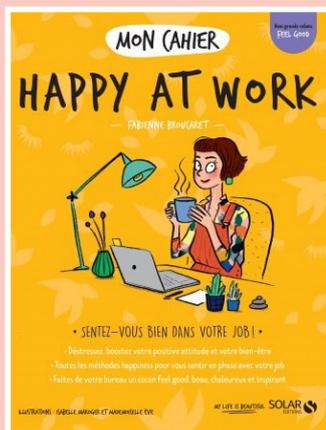
**Choisir** : apprendre à dire non, poser ses limites.



**Hors compétition** : Avoir un bon mari ^^



**Fabienne Broucaret**, auteure de "Mon Cahier Happy at Work" (Solar) et **Anne-Sophie et Fanny Lesage**, auteures de "Celle qui a dit Fuck"(Solar), partageront leurs trucs et astuces pour lâcher prise, penser à soi, trouver des rituels feel good et se concentrer sur l'essentiel.



Nos newsletters :  
[www.myhappyjob.fr](http://www.myhappyjob.fr)  
[www.holi-me.com](http://www.holi-me.com)