

Choisir



La liberté n'est pas l'absence d'engagement, mais la capacité de choisir. – Paulo Coelho



Sens-toi libre

Se sentir libre de faire des choix, c'est :

- Respecter ses valeurs
- S'écouter
- Demander de l'aide
- Ne pas laisser la peur nous freiner
- Investir dans ce qui a de l'importance à nos yeux

Comment être davantage à l'écoute de ses désirs ?

Tourne ce carton pour voir ce que nous te proposons!



VRAI OU FAUX ?



Choisir de ne rien faire est aussi un choix

Voir la réponse au verso



Choisir



Corps & bien-être

- Couche-toi vingt minutes plus tôt
- Fais des exercices, selon ton état de santé et en toute sécurité (monter les escaliers, danser, raquette, patin, sortir à l'extérieur, etc.)

Écriture & bricolage

- Fais la liste de tes résolutions
- Fais la liste des rêves que tu as et vois les démarches que tu pourrais entreprendre afin qu'ils se réalisent
- Peinture ou décore un cadre, fabrique un cache pot, etc.)
- Prépare une liste de choses à faire pour le lendemain

Réflexions

- Revoie tes priorités et investis dans celles-ci (la famille, les amis...)
- Identifie les valeurs les plus chères à tes yeux
- Fais la liste (dans ta tête ou sur papier) des personnes dans ton entourage qui pourraient t'aider si tu avais besoin d'aide (que ce soit pour déménager, t'écouter ou même te prêter un outil!)
- Informe-toi des ressources qui existent dans ta région

VRAI



Choisir de ne rien faire est aussi un choix

