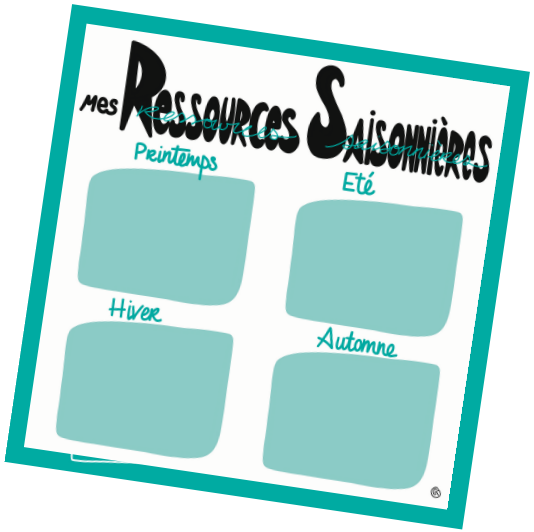
Template 3/3 - Mes Ressources Saisonnières

Avec ce template, conservez précieusement d'une année sur l'autre vos Super-alliés, de quoi appréhender différemment le cycle des saisons et avoir un impact sur votre bien-être personnel et professionnel!



Comment apprendre à être à l'écoute de ce qui nous ressource ? Ceci est tellement propre à chaque personne.
Je partage avec vous un template qui, d'année en année, s'étoffe, se précise et me permet de retrouver de bonnes idées ou de tester de nouvelles ressources.
J'ai toujours consacré dans mes bullet journals des pages à identifier ce qui me boostait, ce qui m'apaisait, ce qui me soutenait... Je pioche ces idées à droite à gauche et je me rends compte que certaines ressources dépendent vraiment des saisons... bien que plusieurs ne me quittent pas de l'année. Parfois j'ai besoin de changer, du coup je vais voir ce que j'ai dans ma liste pour voir si cela m'inspire !
Ex : En toute saison, j'ai tout le temps une bouillotte avec moi ! Au printemps et à l'automne, j'ai besoin de prendre des vitamines en plus, de prendre rendez-vous avec mon acupuncteur, et si je laisse passer le temps, je m'en rends vite compte ! Parfois cela va être une playlist en particulier, tel ou tel condiment, telle et telle huile essentielle pour tel ou tel cas de figure, etc. etc.
En cas de période chargée, il est essentiel pour moi d'y jeter un coup d'œil et cela me permet d'anticiper et de soutenir une période épuisante ou stressante.

Ce template me sert pour garder les ressources phares de chaque saison. Je consacre chaque année, des espaces plus importants que je complète au fur et à mesure. Même si maintenant, j'utilise aussi un autre outil *Notion*, mais je continue!
J'aime reprendre à chaque fois toutes ces idées qui sont de potentielles super-alliées ! L'une peut ne pas me parler une année ou une saison mais me parlera plus tard !

Si vous avez des questions ou autres, contactez-moi ! www.cindydaupras.com, sur LinkedIn @CindyDaupras ou sur Instagram @CindyDaupras_Visual .