



Aide-mémoire pour *Alléger mon emploi du temps*

Temps Blanc personnel

- ✧ 5-10 minutes de temps blanc
- ✧ Connexion à la nature
- ✧ Rituels apaisants

Temps Blanc dans l'agenda

- ✧ Garder 20% de temps blanc pour les imprévus et la communication

Temps Blanc avec soi-même

- ✧ Avec papier et crayons pour faire le point
- ✧ Connecter avec nous-mêmes
- ✧ Se poser des questions sur qui l'on est et ce dont on a besoin