

DÉFI 6

J'APPRENDS À DIRE "STOP"

Trop, c'est à partir de combien de temps ?



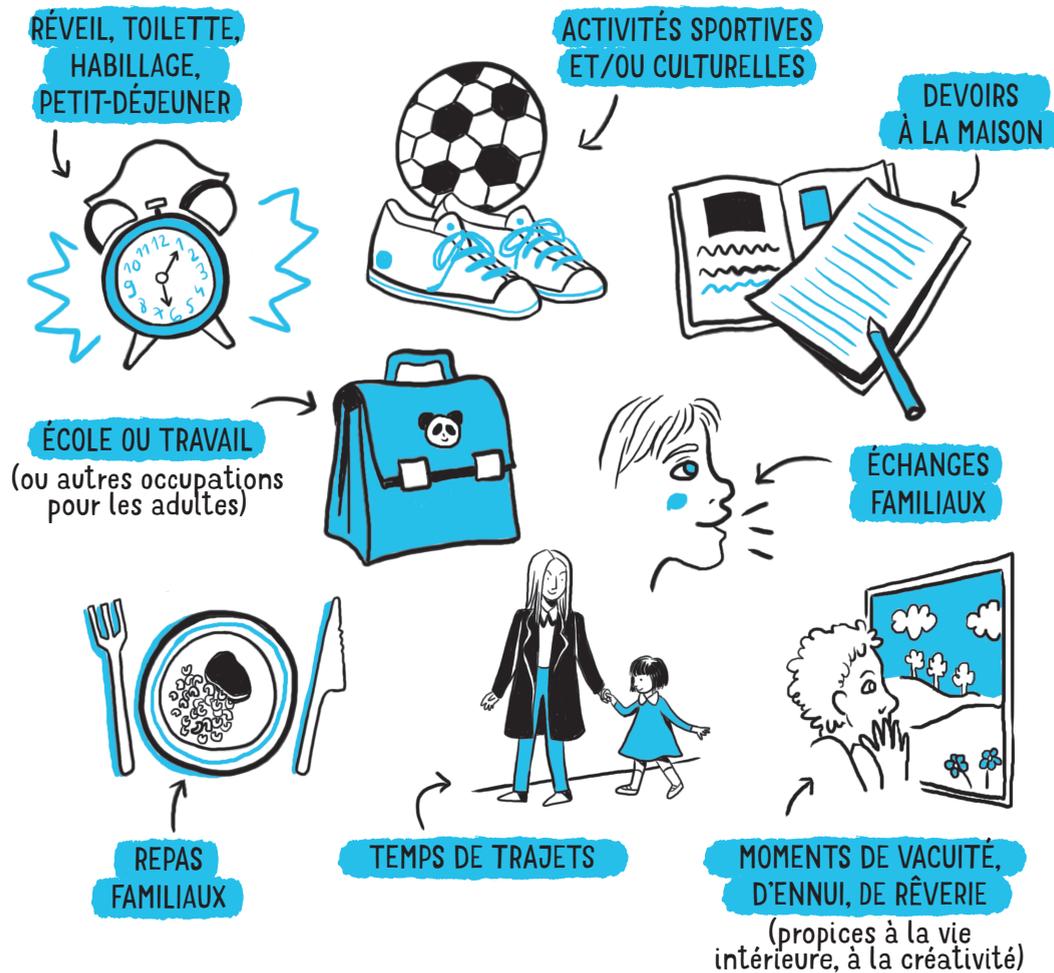
INVERSONS LA QUESTION :

combien de temps consacrez-vous aux activités courantes et essentielles ?

RÈGLE D'OR :

Les écrans pour se distraire, c'est après les autres activités !

Faites l'inventaire des activités qui jalonnent votre journée ou votre semaine et évaluez le temps que vous y consacrez.

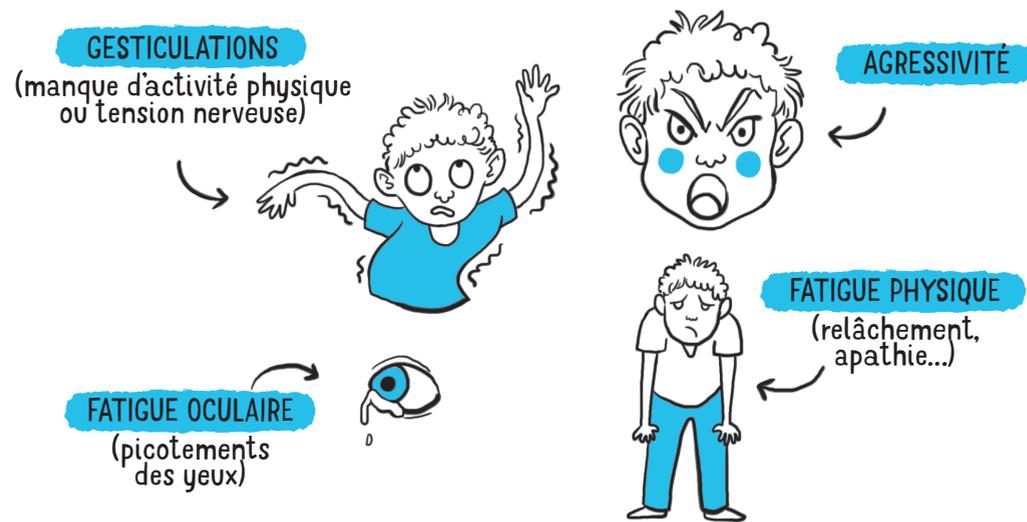


Vous avez fait le compte ? Combien d'heures, de minutes reste-t-il et quelle part de ce temps libre êtes-vous prêt(e)s à consacrer à l'ordinateur, aux tablettes, aux smartphones ou à la télé ?

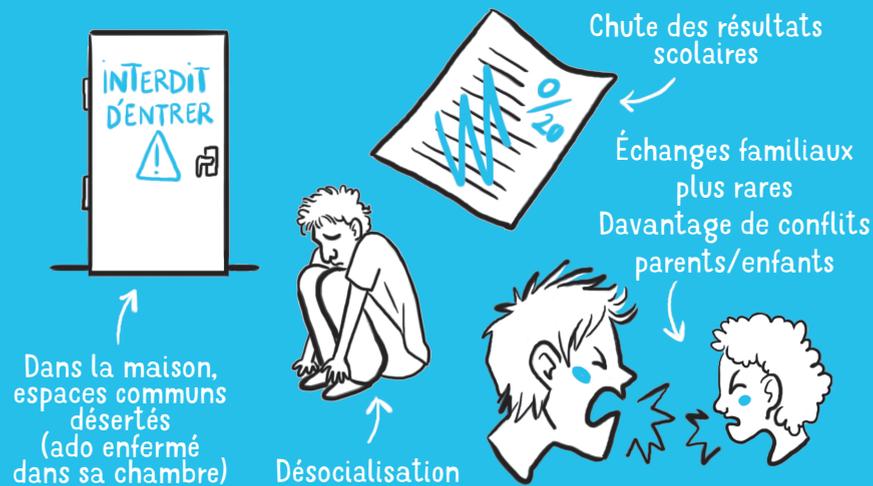
> Téléchargez d'autres outils sur www.grandiravecnaathan.com



Soyez observateurs: certains signes physiques vous alertent quand le temps passé devant un écran est excessif.



ET CERTAINES SITUATIONS PEUVENT AUSSI VOUS ALERTER :



DES MANTRAS POUR VOUS AIDER

Composez un mantra.
Chacun le sien ou un pour toute la famille.

- 1 Je profite pleinement du monde qui m'entoure.
- 2 Je me déconnecte pour me reconnecter à moi-même.
- 3 Je m'enrichis par la lecture d'un livre.
- 4 Mon bonheur n'est pas sur les réseaux sociaux.
- 5 Je passe du temps avec les gens que j'aime sans écran entre nous.

> Téléchargez d'autres outils sur www.grandiravecnathan.com