



52 semaines / 52 pauses
« Prenez une pause, dégagez votre esprit »

Lancez-vous dans le bal de la pause! Chaque semaine, pigez l'une des 52 pauses suivantes et expérimentez là. Et n'oubliez pas de partager vos moments de pause et leurs bénéfiques avec #jesuisenpause.

1	Prenez une pause pour vous ressourcer et faire le plein d'énergie
2	Prenez une pause pour changer de rythme
3	Prenez une pause pour vivre le moment présent
4	Prenez une pause pour respirer
5	Prenez une pause pour entendre l'être humain derrière le message
6	Prenez une pause pour écouter
7	Prenez une pause pour vous retrouver
8	Prenez une pause pour faire du shinrin-yogu (bain de nature)
9	Prenez une pause pour devenir révolutionnaire
10	Prenez une pause pour retrouver le vrai dans votre vie
11	Prenez une pause pour questionner ce qui se passe socialement autour de nous
12	Prenez une pause pour réduire le stress
13	Prenez une pause pour rire et vous amuser

14	Prenez une pause pour créer
15	Prenez une pause pour vous débrancher
16	Prenez une pause pour apprendre
17	Prenez une pause pour donner une place à la spiritualité
18	Prenez une pause pour nourrir des liens et être ensemble
19	Prenez une pause pour prendre une pause
20	Prenez une pause pour faire les bons choix
21	Prenez une pause pour donner de l'affection
22	Prenez une pause pour vous distancier
23	Prenez une pause pour jardiner, pêcher, lire, découvrir...
24	Prenez une pause pour faire de votre lieu de vie un lieu de pause
25	Prenez une pause pour manger
26	Prenez une pause pour déjouer le court-termisme
27	Prenez une pause pour bouger
28	Prenez une pause pour consommer sans vous épuiser
29	Prenez une pause pour vous dorloter
30	Prenez une pause pour fêter, papoter, vous amuser
31	Prenez une pause avec votre animal favori
32	Prenez une pause pour être bienveillant
33	Prenez une pause pour faire une sieste ou dormir une bonne nuit

34	Prenez une pause pour méditer
35	Prenez une pause pour faire place à un sentiment de gratitude
36	Prenez une pause pour le plaisir
37	Prenez une pause pour faire un rituel
38	Prenez une pause pour être seule
39	Prenez une pause pour accueillir la souffrance comme faisant partie de la vie
40	Prenez une pause pour voir les choses autrement
41	Prenez une pause pour vous donner accès à la culture
42	Prenez une pause pour revendiquer
43	Prenez une pause pour lire et écrire
44	Prenez une pause pour être en contact avec vos propres valeurs
45	Prenez une pause pour vous impliquer
46	Prenez une pause pour faire des choix plus libres
47	Prenez une pause pour vous renseigner
48	Prenez une pause des petites voix intérieures (sabotage)
49	Prenez une pause pour changer
50	Prenez une pause pour accepter
51	Prenez une pause pour des mauvaises nouvelles
52	Prenez une pause pour des préjugés / de la stigmatisation