



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	Pour se ressourcer et faire le plein d'énergie
2	Pour changer de rythme
3	Pour vivre le moment présent
4	Pour respirer
5	Pour entendre l'être humain derrière le message
6	Pour écouter
7	Pour se retrouver
8	Pour faire du shinrin-yogu
9	Pour devenir révolutionnaire
10	Pour retrouver le vrai dans nos vies
11	Pour questionner ce qui se passe socialement autour de nous
12	Pour réduire le stress
13	Pour rire et s'amuser
14	Pour créer seulE ou avec d'autres

15	Pour se débrancher ou se brancher
16	Pour apprendre
17	Pour donner une place à la spiritualité
18	Pour nourrir des liens et être ensemble
19	Pour prendre une pause
20	Pour faire les bons choix
21	Pour donner de l'affection
22	Pour se distancier
23	Pour savourer ce moment d'humour
24	Pour faire de votre lieu de vie un lieu de pause
25	Pour manger
26	Pour déjouer le court-termisme
27	Pour bouger
28	Pour consommer sans vous épuiser
29	Pour dorloter
30	Pour fêter, papoter, vous amuser
31	Avec votre animal favori
32	Pour être bienveillant / gentillesse
33	Pour dormir
34	Pour méditer

35	Pour faire place à un sentiment de gratitude
36	Pour le plaisir
37	Pour faire un rituel
38	Dans la nature
39	Pour accueillir la souffrance comme faisant partie de la vie
40	Pour voir les choses autrement
41	Culture
42	Pour revendiquer
43	Ma pause (pause blanche)
44	Jouer au dé de la pause
45	Pour s'impliquer
46	Pour faire des choix plus libres
47	Pour se renseigner
48	Pause de ses petites voix intérieures (sabotage)
49	Pour changer
50	Pour accepter
51	Pause des mauvaises nouvelles
52	Pause des préjugés / de la stigmatisation