

Pomodoro pause



Que faire pendant les 5 minutes de pause entre 2 pomodori ?

1. rien

2. 5 sens

2.1. sentir

- fleur

- huiles essentielles

2.2. goûter

- thé

2.3. toucher

- chat

2.4. voir

- paysage

- œuvre d'art

- les gens dans la rue

2.5. écouter

- chanson

- citation inspirante

- Ted Talk

- radio

3. respirer

- square breathing

- finger breathing

- triangle breathing

4. bouger

- danser

- ST

- fitness

5. se détendre

- méditation

- yoga

- qi gong

- automassage (mains, oreilles, visage)

6. ranger

- 1 étagère
- 1 tiroir
- arroser les plantes
- faire un tour de la maison en rangeant tout ce qui n'est pas à sa place

7. prendre soin de moi

- vernis à ongles
- coiffure
- se laver les dents
- pause pipi

8. communiquer

- téléphoner
- envoyer un mail
- envoyer un texto
- faire un câlin
- faire un bisou
- prendre des nouvelles de chaque membre de la famille dans les parages

9. réfléchir

- lire
- écrire
- planifier un projet

10. créer

- dessiner
- jouer de la musique
- coudre, tricoter, faire du point de croix...