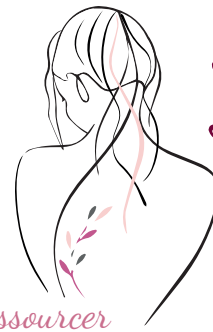


# Daily Planner

Selon la règle des 42%



La règle des 42% est une théorie mise au point par deux auteures américaines\* dans le cadre de la prévention du *burn-out*. Selon leurs recherches, *le ratio de repos nécessaire se situerait à hauteur de 42% (minimum) du temps total de notre journée !*

Il s'agirait du pourcentage de temps dont *notre corps et notre cerveau* auraient besoin pour *se ressourcer*, soit 10 heures par 24 heures. Dans ces *10 heures* se trouve déjà *8 heures de sommeil incompressibles*.

Sur le temps restant, il est conseillé de répartir entre :

- *Conversation* avec un proche, afin de réduire l'anxiété,
- *Activité physique* pour se libérer du stress
- *Réflexion* / pleine conscience autour de la *nourriture*
- *Carte blanche* : un temps uniquement pour vous faire plaisir, du moment que cela vous repose !

## 42%

minimum

### Reposer et Ressourcer

Le corps et l'esprit

10h / 24h

Check

*Sommeil :*

8 heures minimum

*Conversation / échange apaisant*

Avec qui ?

Combien de temps ?

*Réflexion et pleine conscience sur mon alimentation*

Quoi ?

Combien de temps ?

*Carte blanche !*

Quoi ?

Combien de temps ?

Temps total : .....

### Travailler et accomplir

14h / 24h

Aujourd'hui,

*J'ai travaillé sur / J'ai accompli :*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Temps total : .....

Aujourd'hui, j'ai respecté la règle des 42% :

Oui

Non

Sinon, ce que je dois améliorer pour y parvenir : .....

\* Emily Nagoski & Amelia Nagoski Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle