

# Gardez vos batteries chargées !

## Rechargez votre batterie **physique**

en fractionnant les activités fatigantes en plusieurs tâches plus petites et en les étalant dans le temps. Prenez le temps de vous reposer entre les deux.

## Rechargez la batterie de vos **émotions**

en étant indulgent avec vous-même, en pratiquant la pleine conscience pour rester calme et en gardant de l'énergie pour les choses que vous aimez.

## Rechargez la batterie **mental**

en établissant un plan et en donnant la priorité à ce qui doit être fait par rapport à ce qui peut attendre, afin que les tâches importantes ne s'accumulent pas et ne causent pas de stress.

