

# UNE JOURNÉE EN CONSCIENCE

« Le temps n'est pas à remplir, il est à habiter. »



# Se libérer du temps

## en regardant sa journée autrement

Nous avons souvent l'impression que nos journées sont trop courtes, que nous courons derrière le temps et qu'il nous échappe.

Pourtant, lorsque l'on découpe une journée en quarts d'heure, on découvre qu'elle contient bien plus d'espace qu'on ne le pense.

### **Cet outil est une invitation à ralentir et à observer :**

- en planifiant vos activités par tranches de 15 minutes, vous verrez qu'une tâche prévue "longue" prend parfois beaucoup moins de temps que prévu ;
- en passant à la case suivante sans vous accrocher à la précédente, vous évitez la surcharge et laissez circuler le temps ;
- en fin de journée, vous constaterez souvent qu'il reste de grands espaces disponibles, à offrir à ce qui compte vraiment : prendre soin de vous, respirer, créer, rencontrer.

## **Petit rappel important :**

Pensez à inclure les gestes du quotidien.  
Manger, prendre une douche, préparer un café, se déplacer d'un rendez-vous à l'autre...

Ce sont des temps réels, souvent oubliés dans nos plannings. Les noter vous aide à construire une journée plus juste, plus fluide et moins chargée.

## **Un conseil : remplissez-le la veille.**

Prendre quelques minutes le soir pour poser vos intentions et organiser votre journée vous permet de libérer votre esprit avant de dormir. Le lendemain, vous commencerez avec plus de clarté et de légèreté.

## **Et si tout n'est pas fait, ce n'est pas grave.**

Ce calendrier n'est pas une liste de contrôle à remplir à tout prix. C'est un support pour prendre conscience de votre rythme et ajuster vos priorités. L'essentiel n'est pas de tout faire, mais de vous sentir en accord avec ce que vous choisissez de vivre.

## Et les week-ends, ou les jours off ?

Vous pouvez aussi vous en servir différemment :

- soit en laissant la page vide, comme une permission de ne rien prévoir et de savourer la spontanéité ;
- soit en notant même les petites choses simples (bruncher, marcher, lire, voir des ami·e·s...), pour leur donner une vraie place et voir combien ces moments nourrissent.

 Offrez-vous l'expérience de remplir votre journée quart d'heure par quart d'heure. Vous découvrirez que, dans les interstices du temps, il y a toujours un espace pour vous.

N'hésitez pas à tester, à ajuster et à vous appropier cet outil à votre rythme : chaque journée devient un espace unique, à modeler selon vos besoins et envies.

*“Le cadre n'est pas une limite : il sécurise le chemin pour que je puisse avancer en confiance.”*

Peggy Locussol

6h00  
6h15  
6h30  
6h45  
7h  
7h15  
7h30  
7h45  
8h  
8h15  
8h30  
8h45  
9h  
9h15  
9h30  
9h45  
10h  
10h15  
10h30  
10h45  
11h  
11h15  
11h30  
11h45  
12h  
12h15  
12h30  
12h45  
13h  
13h15  
13h30  
13h45



14h  
14h15  
14h30  
14h45  
15h  
15h15  
15h30  
15h45  
16h  
16h15  
16h30  
16h45  
17h  
17h15  
17h30  
17h45  
18h  
18h15  
18h30  
18h45  
19h  
19h15  
19h30  
19h45  
20h  
20h15  
20h30  
20h45  
21h  
21h15  
21h30  
21h45





Je m'appelle **Peggy Locussol**, psychopraticienne en Gestalt Thérapie.

Mon parcours est nourri par l'art et le théâtre, qui m'ont appris l'écoute du corps, de la voix et de la présence vivante.

Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent se (re)trouver, avancer pas à pas et habiter leur vie avec plus de conscience.

La Gestalt est une approche de la psychologie humaniste qui invite à être pleinement présent·e à soi et au monde.

J'aime la beauté de l'attention portée à ce qui est là, et la joie de se retrouver, un souffle et une couleur à la fois.

Mon accompagnement est vivant, chaleureux et respectueux de votre rythme.

Si vous souhaitez aller plus loin, je vous accueille avec plaisir, en cabinet ou en visio.



**06 80 27 97 68**

[www.peggylocussol-gestalt.fr](http://www.peggylocussol-gestalt.fr)

3 Pen ar C'hoat - 29260 Le Folgoët