



# 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 choisissiez 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 approprier 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 cell.eux 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