

fais plaisir à tes passe-temps et passions

*Demande à tes amis
et à ta famille comment
ils ont trouvé leurs
passe-temps et quand
ils trouvent du temps
pour eux.*

Il y a beaucoup d'avantages à avoir un passe-temps. Il te rend heureux et peut être un anti-stress. Mais trouver le temps ou même le passe-temps? C'est une autre histoire. Essaie de prendre un peu de temps et de penser à quelque chose qui te passionne. Ou, quelque chose que tu aimes tout simplement. Pour certains, il peut s'agir de rédiger une histoire fantastique, de faire équipe avec des joueurs en ligne ou simplement de faire un puzzle.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais passe-temps. Tu fais toi!

Si je pouvais passer tout mon temps à faire une activité, ce serait :

Pourquoi? Qu'est-ce que cela signifie pour toi et qu'en retires-tu?

Mon plan pour réserver plus de temps à mes passions et passe-temps :

soins personnels signifient prioriser ce qui est important pour toi.
Voyons comment raviver tes anciennes passions ou en trouver de nouvelles.