

## UNE VIE « NORMALE » OU « HORS NORME »

Qu'entendez-vous par une vie « normale », « banale », « ordinaire » ?

A l'inverse, que serait une vie « hors norme », « extraordinaire », « géniale » ?

LA VIE NORMALE	CE QUE J'AIME/N'AIME PAS	ACTION A MENER
Noter les éléments factuels (logement, lieu de vie, environnement, relations, emploi, activités, loisirs, routines, niveau de vie etc.)	Lister avec un code couleur si cet élément de votre actuelle vous plait ou pas	Quelle petite action très simple je peux mettre en place pour conserver ce que j'aime/limiter ce que je n'aime pas
<i>Exemple : nager une fois par semaine à la mer</i>	<i>Exemple : j'adore parce que cela me maintient une activité et cela me vide la tête</i>	<i>Exemple : planifier une plage horaire toutes les semaines pour aller nager</i>

<b>LA VIE HORS NORME</b>	<b>CE QUE J'AIME/N'AIME PAS</b>	<b>ACTION A MENER</b>
<p>Noter les éléments factuels (logement, lieu de vie, environnement, relations, emploi, activités, loisirs, routines, niveau de vie etc.)</p>	<p>Lister avec un code couleur si cet élément de votre actuelle vous plait ou pas</p>	<p>Quelle petite action très simple je peux mettre en place pour conserver ce que j'aime/limiter ce que je n'aime pas</p>
<p><i>Exemple : aller au cinéma une fois par semaine</i></p>	<p><i>Exemple : c'est un moment d'évasion totale</i></p>	<p><i>Exemple : acheter une carte cinéma pour maîtriser le budget et planifier une plage horaire hebdomadaire</i></p>