

Notice d'utilisation/Packungsbeilage

Veuillez lire attentivement l'intégralité de cette notice avant de commencer à préparer et à utiliser ce produit thérapeutique.

Préparation :

Choisissez parmi les suggestions de pause ci-dessous au moins dix qui vous plaisent et qui sont réalisables. Inventez les vôtres aussi ! Écrivez des idées de pause sur des cartes et mettez-les dans la boîte. Utilisez diverses couleurs pour différentes situations.

Principe(s) actif(s) :

Source d'énergie, pause créative, distrayant, agréable, émouvant, pauses relaxantes. Les pauses empêchent la tension d'augmenter au cours de la journée.

Dosage :

A utiliser 3 à 10 fois par jour pendant au moins 15 minutes ou plus à chaque utilisation. Vous pouvez également tirer une carte de pause toutes les heures. Veiller à une utilisation régulière.

Motivation :

Gardez la boîte à portée de main ! Si nécessaire, fabriquez une deuxième boîte que vous emportez avec vous. Afin de s'autoriser des pauses à soi-même, il est peut-être plus facile de considérer les périodes de repos ou de récupération comme un "auto-traitement".

Prenez conscience qu'à long terme, vous ne pouvez maintenir votre propre performance qu'avec des pauses. Cela peut aider à ce que vous prêtiez plus attention aux pauses.

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Herstellung und Nutzung dieses Therapeutikums beginnen.

Zubereitung:

Wählen sie aus den unten aufgeführten Pausenanregungen je mindestens zehn aus, die Sie ansprechen und praktikabel sind. Erfinden Sie auch eigene! Schreiben Sie Pausenideen auf Kärtchen und stecken Sie diese in die Schachtel. Nutzen Sie unterschiedliche Farben für unterschiedliche Situationen.

Wirkstoffe:

Energie liefernde, kreative, ablenkende, genussvolle, bewegte, entspannende Pausen. Durch die Pausen wird verhindert, dass sich die Anspannung über den Tag immer weiter steigert.

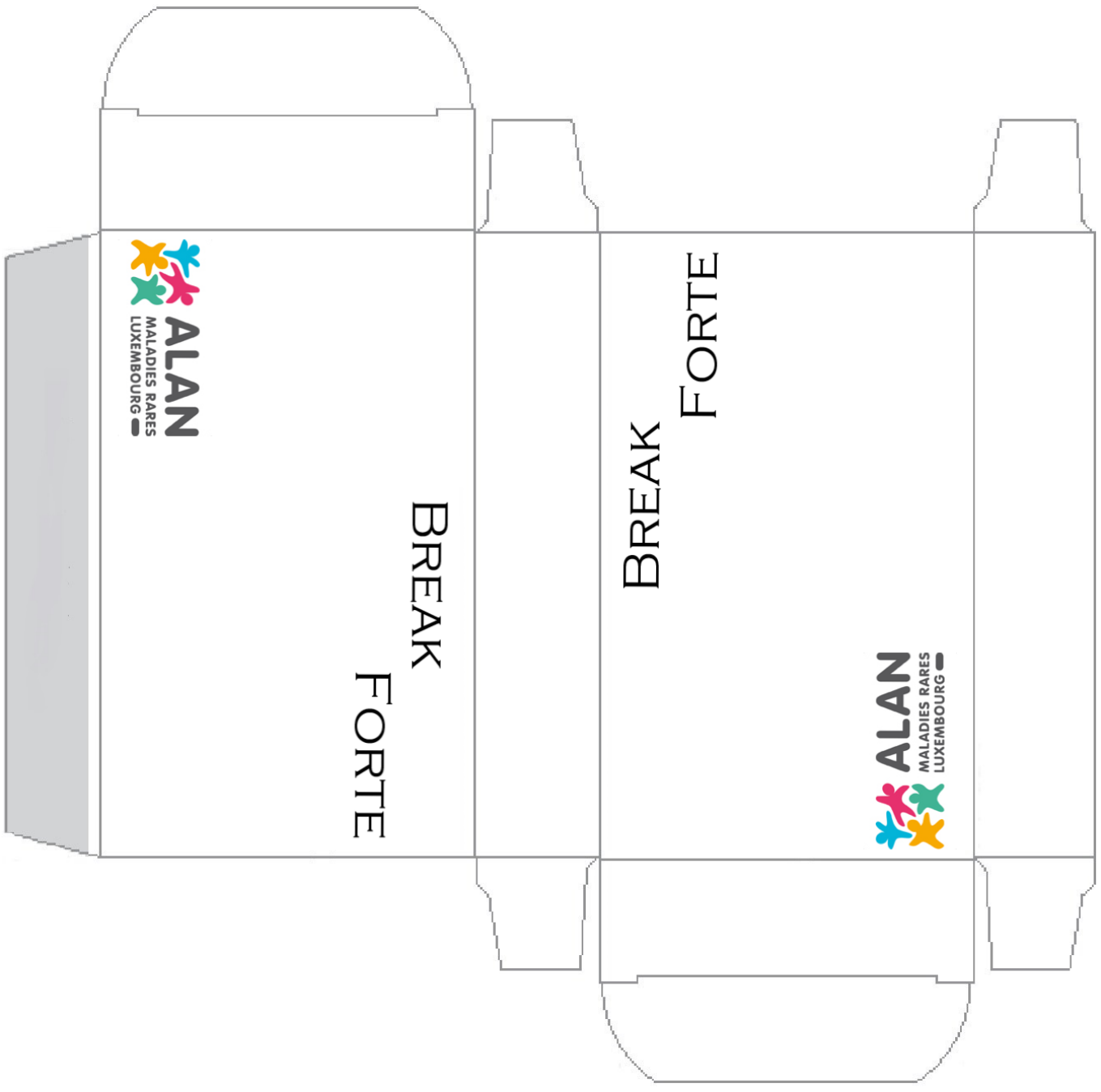
Dosierung:

3-10x täglich mindestens jeweils 15 Minuten oder länger anwenden. Alternativ stündlich ein Pausenkärtchen ziehen. Auf regelmäßige Anwendung achten.

Motivation:

Schachtel griffbereit aufbewahren! Ggf. eine zweite Schachtel für unterwegs. Vielleicht ist es einfacher, Ruhe oder Erholungszeiten als »Selbstbehandlung« zu sehen, um sich Pausen selbst erlauben zu können.

Machen Sie sich klar, dass man die eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer nur mit Pausen erhalten kann. Dies kann helfen, auf Pausen zu achten.




ALAN
MALADIES RARES
LUXEMBOURG

**BREAK
FORTE**

**BREAK
FORTE**


ALAN
MALADIES RARES
LUXEMBOURG

Ausruhen/Schlafen/Dösen



Die Sonne genießen



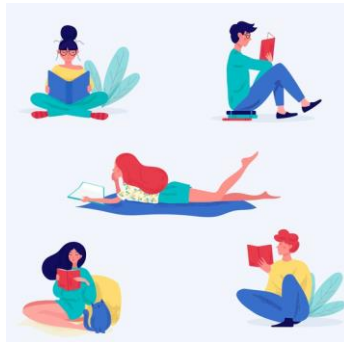
ein Fußbad machen



im Tagebuch lesen oder schreiben



Lesen



Meditieren



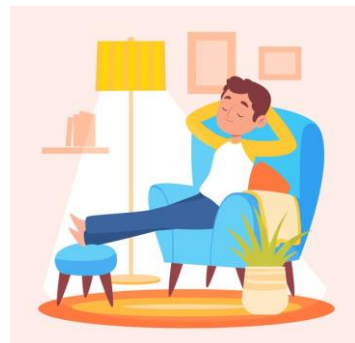
Einen Body Scan machen*



eine Atemübung machen



Eine Entspannungsübung machen



Spiele



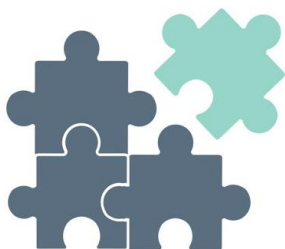
Etwas Essen



**sich um die Pflanzen kümmern
oder Blumen
arrangieren**



Ein Puzzle machen



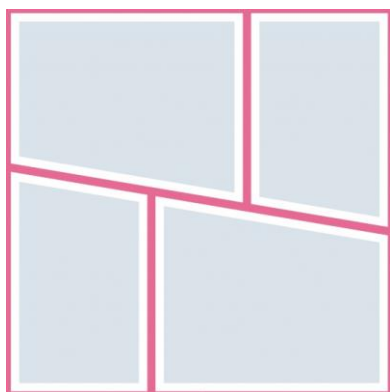
Malen



Basteln



Eine Collage machen



eine Bewegungsübung machen



**Handarbeiten machen (z.B.
Nähen)**



Musik machen



Rezepte suchen / nachkochen



Ein Gedicht lesen oder schreiben



Eine Geschichte schreiben



gemütlich einen Kaffee oder Tee trinken



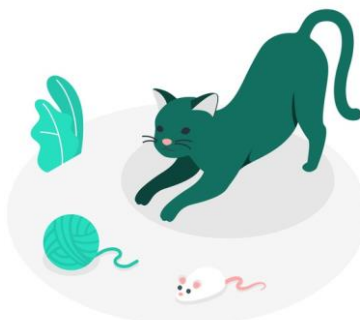
Musik hören



Fotografieren



Mit Tieren spielen/streicheln



Einen Brief an sich selber / jemand anderen schreiben



Ein Fotoalbum machen



Schokolade / Eis essen



Ätherische Öle riechen



Yoga machen



Zu Hause Sport machen



Tanzen



das Zimmer oder die Wohnung
putzen



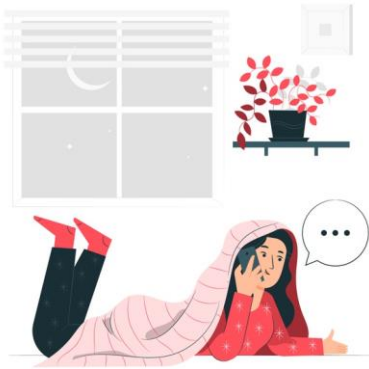
zum Fenster gehen, lüften, tief
Luft holen



eine Achtsamkeitsübung
machen



Eine Freundin/Freund anrufen/skypen



Die Wohnung umdekoriern



Urlaubsfotos anschauen / ausdrucken



Spazieren gehen



Sich/andere schminken



Schönes (Bilder, Gedichte, gepresste Blüte) z. B. aus Zeitschriften sammeln und in ein ganz persönliches Buch oder Album einkleben oder abheften („Mein Mutmachbuch“)

