

## 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.

*inspiré de la collection « Therapie-Tools » de la maison d'édition Beltz*

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:**

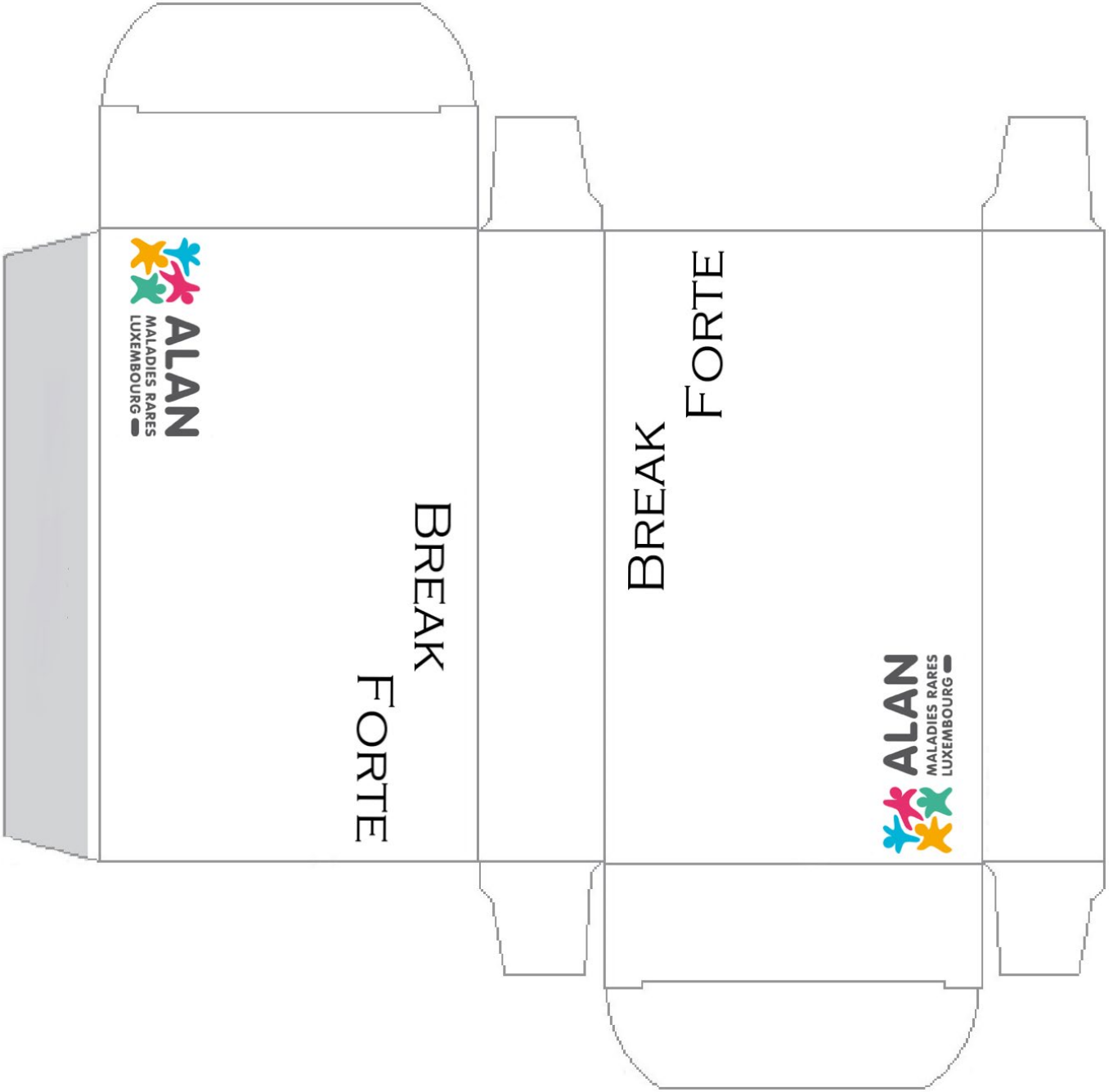
3-10x täglich mindestens jeweils 15 Minuten oder länger anwenden. Alternativ stündlich ein Pausenkärtchen ziehen. Auf regelmäßige Anwendung achten.

### **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.

*inspiriert von der Reihe „Therapie-Tools“ des Beltz-Verlags*



BREAK  
FORTE

BREAK

BREAK  
FORTE



**Repos/Dormir/Sieste**



**Profiter du soleil**



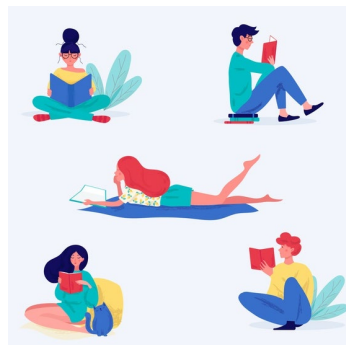
**Prendre un bain de pieds**



**Lire ou écrire dans son journal**



**Lire**



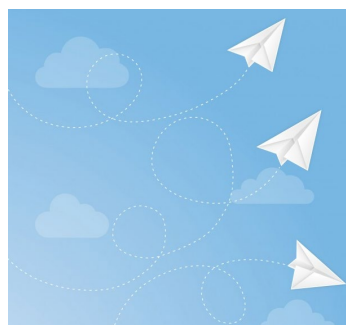
**Méditer**



**Faire un bodyscan**



**Faire un exercice de respiration**



**Faire un exercice de relaxation**



Jouer



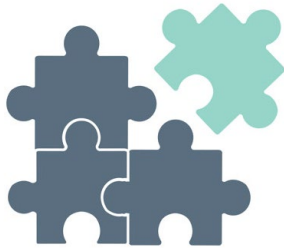
Manger quelque chose



Prendre soin des plantes ou  
arranger les fleurs



Faire un Puzzle



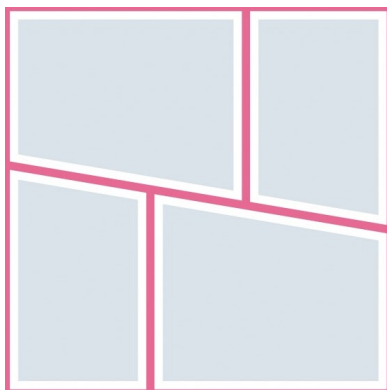
Peindre



Bricoler



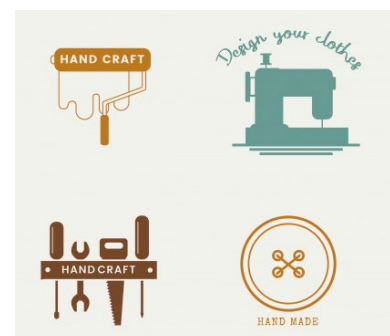
Faire un collage



Faire un exercice de  
mouvement



Faire un travail manuel (ex.  
coudre)



Faire de la musique



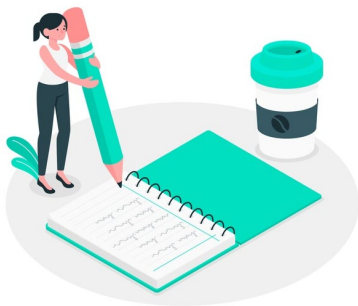
Chercher des recettes /  
Cuisiner



Lire ou écrire un poème



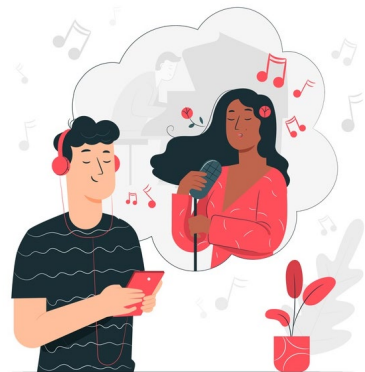
Ecrire une histoire



Prendre une tasse de café ou  
de thé



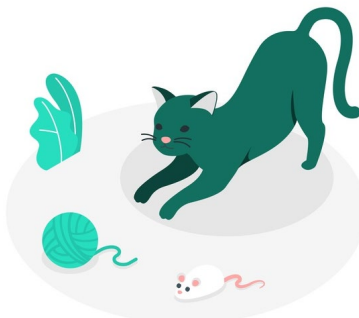
Ecouter de la musique



Prendre des photos



Jouer / câliner des animaux



Ecrire une lettre à soi même / à  
quelqu'un d'autre



**Créer un album photo**



**Manger du chocolat ou une glace**



**Sentir des huiles essentielles**



**Faire du Yoga**



**Faire du sport à la maison**



**Danser**



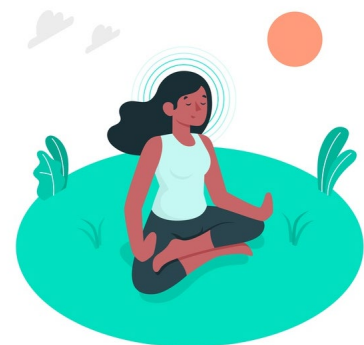
**Nettoyer la chambre ou la maison**



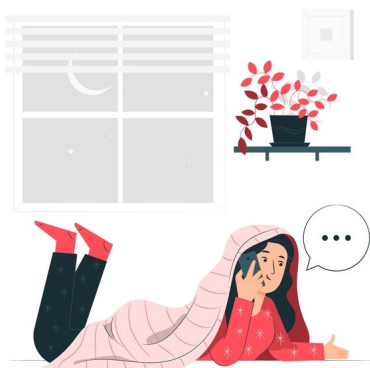
**Aller à la fenêtre, aérer, prendre une grande respiration**



**Pratiquer la pleine conscience**



Téléphoner/ vidéoconférence  
avec un(e) ami(e)



Redécorer le domicile



Voir/imprimer des photos de  
vacances



Aller se promener



Se maquiller soi-même / autres



Récolter des belles choses  
(photos, poèmes, feuilles  
séchés) par exemple dans des  
magazines et les coller ou les  
classer dans ou un album très  
personnel (« Mon livre de  
motivation »)

