

boost!
&
moi



« Pausez »-vous!
Arrêtez-vous pour mieux redémarrer



Savoir souffler et recharger ses batteries est essentiel pour pouvoir repartir de plus belle !

Côté boulot ou côté perso, **sachez vous ménager des pauses régulières** et surtout, sans culpabiliser... En effet, il n'y a rien de pire qu'une pause gâchée par les remords de ce que l'on aurait pu accomplir pendant ce temps-là.

Les petites pauses durant la journée sont importantes et salvatrices, mais pensez également à organiser de vrais breaks pendant l'année, véritables bols d'air pour le corps et l'esprit. Vive les vacances.

On a tous besoin de moments de répit et vous aussi !



VEILLEZ TOUT DE MÊME À TRAVAILLER ENTRE CHAQUE PAUSE !

Faites une pause