

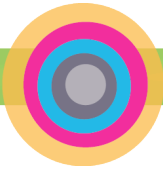
CÉLÉBRER – CÉLÉBRER - CÉLÉBRER

Pourquoi célébrer ?

- Si nous ne le faisons pas, qui le fera ?
- Donne de la motivation à continuer, à progresser !
- Encourage nos avancements
- Équilibre notre vie de travail/moments de bonheur
- Apporte de la satisfaction à notre enfant intérieur
- Permet souvent de décortiquer, une étape à la fois, les plus grands projets dont nous ne voyons pas la fin et nous démontre que nous avançons. Un petit souffle d'espoir.

Célébrer quoi ?

- Célébrer nos avancements, qui nous amènent à la réalisation de nos rêves
- Célébrer des tâches que nous ne voulions pas entamer mais que nous avons réussies
- Dans le cas d'un plus gros projet, célébrer aux $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ et à la FIN, pour décortiquer
- Célébrer nos avancements intérieurs
- Célébrer lorsque nous avons traversé une phase plus difficile ou exigeante
- Célébrer nos fiertés



Idées pour célébrer?

1. Aller au spa
2. Aller au cinéma
3. Vous offrir un cours dont vous rêvez depuis longtemps
4. Manger (crème glacée, chocolat, chip, SUPER GÂTEAU DU RESTAUR)
5. Écouter un film en pyjamas en plein coeur de semaine et ne pas travailler cette journée-là!
6. Aller marcher dans un sentier près de chez vous
7. Faire une petite balade à l'extérieur
8. Vous payez un petit week-end de luxe dans une ville (Hotel-Restaur)
9. Vous acheter un nouveau morceau de linge
10. Louer un petit chalet
11. Prendre le temps de lire
12. Aller vous acheter de bonne tisane,
13. Vous faire livrer des belles fleurs
14. Aller bouquiner et vous chercher un nouveau livre
15. Massage
16. Allez chez la coiffeuse
17. Aller déjeuner au restaurant
18. Faire un petit souper à la chandelle avec des personnes que vous aimez
19. Prendre un petit verre avec un ami(e)s, amoureux dans un endroit que vous adorez.
20. Acheter un nouveau CD pour votre auto
21. Faire un tour à la bibliothèque
22. Faire un beau pic-nique et vous étendre toute l'après-midi
23. Une randonnée en raquette
24. Prendre un temps pour créer (peindre,
25. Innover – décorer une partie de votre maison pour la mettre vraiment à votre goût
26. Louer un kayak et aller observer la nature
27. Passer une soirée à la belle étoile en bonne compagnie
28. Planifier un voyage
29. Aller visiter une galerie d'art
30. Suivre un cours de musique dont vous rêver depuis longtemps
31. Aller au théâtre
32. Jouer un sport qu'on aime et affectionne
33. Cuisiner
- 34.....