

A warm-toned photograph of a clock, a small card, and a stuffed animal. The clock is on the left, the card is in the middle, and the stuffed animal is on the right. The background is a soft, textured surface.

- ÉMOTION AYURVÉDA -  
**FABIENNE GOULARD**

Ton Rituel Journalier

**Comment se  
dégager du temps?**

# Questionnaire

La dernière fois que tu t'es couché tard, pour quelles raisons était-ce ?

- Était-ce pour une émission ou une série à la télévision ?
- Était-ce pour passer du temps sur les réseaux sociaux ?
- Était-ce pour faire quelque chose de productif ?
- Était-ce pour une autre raison ?

- **Quelles choses ou activités pourrais-je relayer au second plan ?**

- **Quelles choses ne sont pas indispensables dans mon quotidien ?**

- **Combien de temps est-ce que je passe sur les réseaux sociaux ?**

- **Combien de temps est-ce que je passe, chaque semaine, à regarder la télévision ou à visionner des films ?**

- **Quelles activités est-ce que je peux écourter, décaler ou annuler de ma routine du soir actuelle, pour me coucher plus tôt et me libérer du temps pour la routine du matin ?**

Les Français passent en moyenne 3h47 par jour devant les écrans. En réduisant ce temps, nous pouvons intégrer ce type de routine dans nos vies. Mais également en se levant plus tôt ! A toi de trouver, la solution !  
Fais de ta Santé et de ton Bien-Être ta priorité.