

2m!nutes...

Pour prendre
le temps d'être heureux!

Comment jouer aux cartes 2 minutes en Famille !

- 1- Téléchargez les cartes
- 2- Découpez-les, pliez-les et mettez-les par catégories - Être heureux, Briquer ou Mitonner - dans 3 pots différents
- 3- Préparer 2 autres pots, 1 avec les prénoms des co-habitants et l'autre avec les 3 catégories
- 4- Associez 3 personnes à 3 catégories.
- 5- Chaque personne choisie tire une carte du pot de sa catégorie. Les 3 personnes se retrouvent donc avec des tâches à faire le lendemain
- 6- Effectuez votre tâche
- 7- Recommencer le lendemain 3 nouveaux choix avec 3 nouvelles personnes

Le prérequis est que chacun se sente investi dans la tâche qui lui est attribué et qu'il l'effectue avec bienveillance et entrain !

Variante : Vous pouvez doser les répartitions des tâches en fonction de vos aspirations et de vos besoins.

Par exemple : Si vous souhaitez espacer les soirées familiales, vous pouvez associer une personne à une tâche seulement 3 fois par semaine.

Si vous souhaitez intensifier les tâches « Briquer » vous pouvez décider d'en tirer 2 par jour en impliquant 2 personnes

2m!nutes... en famille!

 <p>Être heureux</p> <p>Je sélectionne un film à regarder en famille</p>	 <p>Être heureux</p> <p>J'organise une soirée dancing (tuto sur internet pour apprendre une danse)</p>	 <p>Être heureux</p> <p>Je prépare une soirée karaoké</p>
 <p>Être heureux</p> <p>Je met au point une soirée mime ou Time's up</p>	 <p>Être heureux</p> <p>Je repère des histoires drôles ou des vidéo amusantes à partager en famille</p>	 <p>Être heureux</p> <p>Je choisis un jeu de société ou un jeu de cartes pour jouer tous ensemble</p>

 Être heureux J'imagine une soirée Origami (modèle à télécharger sur internet)	 Être heureux J'organise une soirée surprise pour la famille 	 Briquer Je nettoie la salle de bain
 Briquer Je fais briller les toilettes	 Briquer Je descends la poubelle	 Briquer Je passe l'aspirateur dans une pièce
 Briquer Je fais la poussière dans le salon	 Briquer Je choisis qui vide le lave-vaisselle	 Briquer Je balaie la cuisine
 Briquer Je choisis une tâche à faire dans la maison 	 Mitonner Je concocte le dîner familial	 Mitonner Je cuisine une soirée top chef
 Mitonner Je prépare un dîner crêpes	 Mitonner Je m'improvise meilleur(e) pâtissier(ière)	 Mitonner J'imagine un dîner d'une seule couleur
 Mitonner Je désigne le cuisto du jour	 Mitonner Je crée un dîner léger	 Mitonner Je choisis un partenaire pour faire le dîner ! 