



DIMANCHE

1 Décide de vivre avec pleine conscience et gentillesse

8 Mange en pleine conscience. Apprécie le goût, la texture et l'odeur de ta nourriture

15 Arrête-toi. Respire. Prête attention. Recommence régulièrement

22 Remarque quelque chose qui se passe bien, même si, aujourd'hui, c'est difficile

29 Choisis de prendre un autre chemin aujourd'hui et note ce que tu remarques

LUNDI



2 Remarque trois choses que tu trouves belles dans le monde à l'extérieur

9 Inspire à fond et expire complètement avant de répondre aux autres

16 Absorbe-toi vraiment dans une activité intéressante ou creative

23 Fais attention à tes sentiments, sans juger ni essayer de les changer

30 Fais un scan mental de ton corps et remarque ce qu'il ressent

MARDI

3 Commence aujourd'hui à apprécier ton corps et le fait que tu es en vie

10 Va dehors et remarque la sensation et l'effet du temps sur ton visage

17 Regarde autour de toi et remarque trois choses que tu trouves inhabituelles ou agréables

24 Apprécie tes mains et toutes les choses qu'elles te permettent de faire

31 Découvre la joie dans les petites simples choses de la vie

MERCREDI

4 Remarque comment tu te parles et choisis d'utiliser des mots doux

11 Reste présent.e en buvant ta tasse de thé ou de café

18 Organise une journée "sans rien de prévu" et remarque comment tu te sens

25 Concentre-toi sur les bonnes choses que tu considères acquises



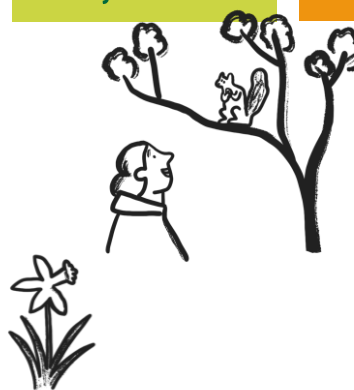
JEUDI

5 Pense à des personnes que tu aimes et envoie-leur de l'amour

12 Ecoute pleinement quelqu'un et entends vraiment ce qu'il/elle dit

19 Cultive le sentiment de bienveillance et de gentillesse envers les autres aujourd'hui

26 Prends la décision de passer moins de temps devant les écrans aujourd'hui



VENDREDI



6 Si tu te sens pressé.e, fais l'effort de ralentir

13 Arrête-toi pour regarder le ciel ou les nuages pendant quelques minutes aujourd'hui

20 Concentre-toi sur ce qui te rend et ce qui rend les autres heureux aujourd'hui

27 Apprécie la nature autour de toi, où que tu sois



SAMEDI

7 Prends trois respirations calmes à intervalles réguliers pendant la journée

14 Trouve des façons d'apprécier ce que tu dois faire, y compris les corvées

21 Écoute un morceau de musique sans rien faire d'autre

28 Remarque quand tu es fatigué.e et fais une pause dès que possible

