

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

6
Rappelle-toi que les choses peuvent changer pour le mieux

7
Cherche le bon côté des gens qui t'entourent aujourd'hui

8
Avance dans un projet ou une tâche que tu as évité ou évites de faire

9
Partage un objectif important avec une personne de confiance

10
Prends le temps de réfléchir à ce que tu as récemment accompli

11
Evite de te culpabiliser toi-même ou les autres. Trouve une manière utile d'avancer

12
Cherche des nouvelles positives et des raisons de te réjouir aujourd'hui

13
Demande de l'aide pour surmonter un obstacle auquel tu es confronté.e

14
Fais quelque chose de constructif pour améliorer une situation difficile

15
Remercie-toi d'accomplir des choses que tu prends pour acquises

16
Laisse ta liste de choses à faire et choisis de faire quelque chose d'amusant ou de motivant

17
Fais un petit pas vers un changement positif que tu veux voir dans la société

18
Fixe-toi des objectifs optimistes mais réalistes pour les jours à venir

19
Identifie une de tes qualités positives qui te sera utile à l'avenir

20
Trouve du plaisir en t'attaquant à quelque chose que tu repousses depuis un certain temps

21
Ne te préoccupe pas des attentes des autres et concentre-toi sur ce qui compte pour toi

22
Partage une citation, photo ou vidéo pleine d'espoir avec un.e ami.e ou collègue

23
Reconnais que tu as le choix de ce que tu veux prioriser

24
Ecris trois choses spécifiques qui se sont bien passées récemment

25
Tu ne peux pas tout faire! Quelles sont à présent tes trois priorités?

26
Trouve une nouvelle perspective à un problème auquel tu fais face

27
Sois gentil.le envers toi-même. Rappelle-toi que faire des progrès prend du temps

28
Demande-toi: est-ce que cela aura encore de l'importance dans un an?

29
Organise une formidable activité ou quelque chose d'amusant que tu auras hâte de faire

30
Identifie trois choses qui te donnent Espoir en l'avenir

31
Fixe-toi un objectif qui te donnera un but pour le mois prochain

