

LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

5 Sois un.e optimiste réaliste. Regarde la vie comme elle est et concentre-toi sur le bon côté des choses

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 ou de culpabiliser 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 Mets ta liste de choses à faire de côté et choisis de faire quelque chose qui t'amuse ou te motive

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 Admets 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

