

# En septembre 2024, on prend

## soin de soi

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1 Prendre le temps de s'occuper de soi-même n'est pas égoïste mais essentiel.

2 Prends note des choses que tu fais bien, aussi petites soient-elles.

3 Libère-toi de l'auto-critique en te parlant avec gentillesse.

4 Prévois de faire une activité amusante ou relaxante et prends le temps de l'organiser.

5 Pardonne-toi si quelque chose se passe mal. L'erreur est humaine.

6 Concentre-toi sur l'essentiel: mange sainement, bouge et couche toi de bonne heure.

7 Autorise-toi à dire; « non ».

8 Accepte de partager tes émotions et de demander de l'aide si besoin.

9 Vise le « c'est très bien comme ça » plutôt que la perfection.

10 Si quelque chose te semble difficile, souviens-toi que ce n'est pas mal de se sentir mal.

11 Prends le temps de faire quelque chose que tu aimes vraiment.

12 Sois actif.ve et bouge en plein air afin de booster ton corps.

13 Sois aussi aimable envers toi-même que tu le serais face à un être cher.

14 Si tu es surmené.e autorise-toi à faire des pauses.

15 Trouve une phrase qui soit apaisante et douce pour quand tu ne te sens pas bien.

16 Laisse-toi des messages positifs à voir souvent.

17 Journée sans projet. Prends le temps de ralentir et d'être gentil.le avec toi-même.

18 Demande à un.e ami.e en qui tu as confiance quelles forces il/elle voit en toi.

19 Prends conscience de comment tu te sens, sans te juger.

20 Replonge-toi dans des photos pleines de joyeux souvenirs.

21 Ne compare pas ce que tu ressens à l'intérieur avec ce que d'autres affichent à l'extérieur.

22 Prends du temps pour toi. Prends le temps de respirer et d'être tranquille.

23 Libère-toi des attentes des autres.

24 Accepte-toi comme tu es et rappelle-toi que tu es digne d'amour.

25 Evite de dire « je devrais » et prends le temps de ne rien faire.

26 Mets tes talents et/ou forces au service de quelque chose de nouveau.

27 Allège ton agenda en y enlevant des rdv non nécessaires.

28 Choisis de croire que tes erreurs sont des étapes pour pouvoir apprendre.

29 Ecris 3 choses que tu apprécies en toi.

30 Rappelle-toi que tu es suffisamment bien tel.le que tu es.



# Self-Care September 2024

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

1 Find time for self-care. It's not selfish, it's essential

2 Notice the things you do well, however small

3 Let go of self-criticism and speak to yourself kindly



4 Plan a fun or relaxing activity and make time for it

5 Forgive yourself when things go wrong. Everyone makes mistakes

6 Focus on the basics: eat well, exercise and go to bed on time

7 Give yourself permission to say 'no'

8 Be willing to share how you feel and ask for help when needed

9 Aim to be good enough, rather than perfect

10 When you find things hard, remember it's ok not to be ok

11 Make time to do something you really enjoy

12 Get active outside and give your mind and body a natural boost

13 Be as kind to yourself as you would to a loved one

14 If you're busy, allow yourself to pause and take a break

15 Find a caring, calming phrase to use when you feel low

16 Leave positive messages for yourself to see regularly

17 No plans day. Make time to slow down and be kind to yourself

18 Ask a trusted friend to tell you what strengths they see in you

19 Notice what you are feeling, without any judgement

20 Enjoy photos from a time with happy memories

21 Don't compare how you feel inside to how others appear outside

22 Take your time. Make space to just breathe and be still

23 Let go of other people's expectations of you

24 Accept yourself and remember that you are worthy of love

25 Avoid saying 'I should' and make time to do nothing

26 Find a new way to use one of your strengths or talents

27 Free up time by cancelling any unnecessary plans

28 Choose to see your mistakes as steps to help you learn

29 Write down three things you appreciate about yourself

30 Remind yourself that you are enough, just as you are

