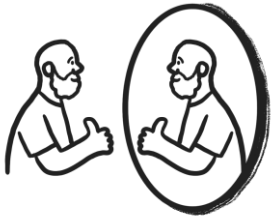
En septembre 2025, on prend soin de soi

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
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 pas trop mal» 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 quand tu ne te sens pas bien	16 Laisse-toi des messages positifs pour pouvoir souvent les voir	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 les 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 trois choses que tu apprécies en toi	30 Rappelle-toi que tu es suffisamment bien tel.le que tu es					



ACTION FOR HAPPINESS

Plus joyeux.ses · Plus aimables . Ensemble