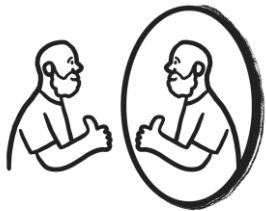


LUNDI



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 Quand tu trouves quelque chose de difficile, rappelle-toi que ce n'est pas grave

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 apaisante et douce que tu peux utiliser 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

