

LUNDI



5 Pardonne-toi quand les choses se passent mal. Tout le monde fait des erreurs

MARDI



6 Concentre-toi sur l'essentiel: mange sainement, bouge et couche-toi tôt

MERCREDI



7 Donne-toi la permission de dire « non »

JEUDI

1 Trouve le temps de prendre soin de toi. Ce n'est pas égoïste, c'est essentiel

VENDREDI

2 Remarque les choses que tu fais bien, même les toutes petites

SAMEDI

3 Laisse tomber l'auto-critique et parle-toi avec gentillesse

DIMANCHE



4 Planifie une activité relaxante ou drôle et prends le temps de la faire

12 Sors dans la nature et sois actif.ve pour booster ton corps et ton esprit

13 Sois aussi gentil.le avec toi-même que tu le serais avec une personne aimée

14 Si tu es débordé.e, permets-toi de faire une pause

15 Trouve une phrase bienveillante et apaisante à utiliser quand tu te sens en baisse d'énergie

16 Laisse-toi des messages positifs que tu peux régulièrement voir

17 Journée sans planning. Prends le temps de ralentir et d'être aimable envers toi-même

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

19 Prête attention à ce que tu ressens, sans jugement

20 Prends plaisir à regarder des photos de moments joyeux

21 Ne compare pas ce que tu ressens à l'intérieur avec ce que les autres montrent à l'extérieur

22 Prends ton temps. Permets-toi de simplement être là et de respirer

23 Débarrasse-toi des attentes des autres

24 Accepte-toi tel.le que tu es et souviens-toi que tu es digne d'amour

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

26 Trouve une façon nouvelle d'employer tes points forts et tes talents

27 Crée du temps libre en annulant ce qui n'est pas nécessaire de faire

28 Choisis de regarder tes erreurs telles des pas dans un apprentissage

29 Prête attention à ce que tu ressens, sans jugement

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

