

LUNDI



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

11 Prends le temps de faire quelque chose qui te fait du bien

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

25 Evite de dire « je dois » et planifie du temps pour ne rien faire

MARDI



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

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

19 Prends conscience de comment tu te sens, sans jugement

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

MERCREDI



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

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

20 Replonge-toi dans des photos pleines de joyeux souvenirs

27 Allège ton agenda en y enlevant des rdv non nécessaires

JEUDI



7 Autorise-toi à dire « non »

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

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

28 Décide de considérer que tes erreurs sont des pas en avant

VENDREDI

1 Prendre le temps de s'occuper de soi-même est essentiel et non pas égoïste

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

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

22 Prends du temps pour toi. Respire dans le calme

29 Ecris 3 choses que tu apprécies en toi

SAMEDI

2 Prends note de ce que tu fais bien, sans juger de leur importance

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

16 Dépose pour toi-même des messages positifs que tu pourras voir souvent

23 Libère-toi des attentes des autres

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

DIMANCHE

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

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

17 Journée sans planifications. Prends le temps de ralentir

24 Accepte-toi comme tu es, car tu es digne d'amour comme tu es

