

## LUNDI



## MARDI



## MERCREDI

## JEUDI



## VENDREDI

## SAMEDI

## DIMANCHE

5 Fais en sorte d'avoir de bonnes bases: mange sainement, sois actif.ve et couche-toi tôt

6 Fais une pause, respire et sens le contact du sol sous tes pieds

7 Change d'humeur en faisant quelque chose que tu aimes vraiment

8 Aujourd'hui, évite de te dire « il faut » ou « il faudrait »

9 Prends du recul par rapport à un problème

10 Contacte une personne en qui tu as confiance et partage tes ressentis

11 Cherche ce qu'il peut y avoir de positif dans une situation difficile

12 Note tes soucis et mets-les de côté pour un « moment spécial soucis »

13 Mets au défi tes pensées négatives en cherchant d'autres alternatives

14 Sors et bouge pour t'aérer l'esprit

15 Planifie un but réaliste et fais le premier pas dans sa direction

16 Trouve des façons rigolotes pour te détacher des pensées qui te bloquent

17 Sers-toi d'une de tes forces pour surmonter une épreuve pendant la journée

18 Libère-toi des petits tracas pour te concentrer sur ce qui compte vraiment

19 Si tu ne peux pas changer quelque chose, tu peux changer ta façon d'y penser

20 Quand rien ne va, fais une pause et pense à être bienveillant.e envers toi-même

21 Identifie ce qui t'a déjà permis de surmonter une épreuve

22 Trouve 3 choses qui te rendent optimiste, et note-les

23 Rappelle-toi que tout passe avec le temps

24 Décide de trouver du positif dans quelque chose qui s'est mal passé

25 Note quand tu es dans le jugement et à la place sois dans la gentillesse

26 Essaie d'être conscient.e quand tu dramatises, et à la place, prends une grande respiration

27 Ecris 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e (même si la journée a été difficile)

28 Réfléchis à ce que tu peux apprendre de cette situation difficile

29 Sois un.e optimiste réaliste. Concentre-toi sur ce qui peut marcher

30 Demande du soutien à ta famille, tes ami.e.s ou collègues

31 Garde en tête que l'on a tout.e.s nos batailles, parce que l'on est humains

