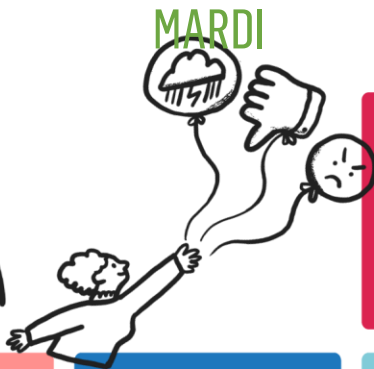


Septembre pour prendre soin de soi 2021

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



1 Prévoir du temps pour prendre soin de soi, ce n'est pas égoïste, c'est primordial

2 Prends note des choses que tu fais bien, même les plus simples

3 Libère-toi de l'auto-critique et parle-toi avec douceur

4 Planifie une activité amusante ou relaxante, et fais-la

5 Quand quelque chose n'a pas fonctionné, pardonne-toi... on fait tous des erreurs

6 Concentre-toi sur l'essentiel: bien manger, bouger et se coucher tôt

7 Autorise-toi à dire: « non »

8 Accepte de partager tes émotions et de demander l'aide dont tu as besoin

9 Essaie de faire de ton mieux plutôt que de viser la perfection

10 Quand tu fais face à une difficulté souviens-toi que c'est ok de ne pas être ok

11 Prends le temps de faire les choses que tu aimes vraiment

12 Sors et bouge pour donner un coup de fouet naturel à ton esprit et à ton corps

13 Sois aussi gentil.le avec toi-même que tu le serais avec un être aimé

14 Si tu es trop occupé.e, donne-toi la permission de faire des pauses

15 Trouve une citation bienveillante et calmante qui te fera du bien quand tu te sens mal

16 Laisse-toi des messages positifs que tu pourras lire régulièrement

17 Observe ce que tu ressens, sans jugement

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

19 Journée sans planning. Prends le temps de ralentir et de prendre soin de toi

20 Prends plaisir à regarder des photos pleines de joyeux souvenirs

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

22 Prends ton temps. Crée un espace pour juste respirer et être au calme

23 Débarrasse-toi des attentes que les autres ont de toi

24 Accepte-toi comme tu es, en te rappelant que tu es digne d'amour

25 Trouve une nouvelle façon d'utiliser tes points forts et tes talents naturels

26 Evite de dire "je devrais" et prévois du temps pour ne rien faire

27 Libère du temps dans ton agenda en annulant tout ce qui n'est pas nécessaire

28 Choisis de voir tes erreurs comme des pas en avant dans ton apprentissage

29 Ecris 3 choses que tu aimes en toi

30 Souviens-toi que tu es bien exactement tel que tu es



ACTION FOR HAPPINESS

Plus heureux.ses · Plus aimables · Tous.tes ensemble