



# CALENDRIER D' ACTIONS: REBONDIR EN JUILLET 2018



## DIMANCHE

**1** Dresse une liste des choses que tu attends avec impatience

**8** Retour aux bases: mange bien, fais de l'exercice et couche-toi à l'heure

**15** Trouve des façons amusantes de te distraire des pensées inutiles

**22** Fais la liste de trois choses qui te donnent de l'espoir

**29** Evite de réagir de façon excessive et prends une grande inspiration

## LUNDI

**2** Trouve une action à faire pour surmonter un problème ou un souci

**9** Quand les choses deviennent difficiles, dis-toi "cela aussi passera"

**16** Fixe-toi un objectif réalisable et réalise-le

**23** Souviens-toi que tous les sentiments et toutes les situations finissent par passer

**30** Demande l'aide d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un collègue

## MARDI

**3** Adopte un état d'esprit positif. Change "je ne peux pas" en "je ne peux pas... encore"

**10** Discute avec quelqu'un en qui tu as confiance et partage tes sentiments avec lui

**17** Utilise l'une de tes forces pour relever un défi aujourd'hui

**24** Vois le côté positif d'une situation qui a mal tourné

**31** Souviens-toi que nous luttons tous à certains moments -cela fait partie de l'être humain

## MERCREDI

**4** Sois prêt à demander de l'aide quand tu en as besoin aujourd'hui (et toujours)

**11** Trouve quelque chose de positif dans une situation difficile

**18** Détache-toi des petites contrariétés et concentre-toi sur les choses qui comptent

**25** Sois conscient lorsque tu juges et choisis d'être gentil à la place

## JEUDI

**5** Évite de te dire "je dois" ou "je devrais" aujourd'hui

**12** Quand les choses tournent mal, sois compatissant envers toi-même

**19** Note tes soucis et garde-les pour un 'temps d'inquiétude' spécifique

**26** Trouve ce qui t'as aidé à traverser une période difficile de ta vie

## VENDREDI

**6** Mets un problème en perspective et vois la situation dans son ensemble

**13** Remets en question tes pensées négatives. Change de point de vue

**20** Si tu ne peux pas le changer, change ta façon d'y penser

**27** Note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant (même si la journée a été difficile)

## SAMEDI

**7** Change ton humeur en faisant quelque chose que tu aimes vraiment

**14** Promène-toi pour te vider la tête lorsque tu te sens submergé

**21** Demande-toi : "Quelle est la meilleure chose qui puisse m'arriver ?"

**28** Pense à ce que tu peux apprendre d'une difficulté récente

**"On peut tout retirer à l'Homme sauf une chose : la dernière des libertés humaines - le choix de l'attitude personnelle qu'il prendra face à un ensemble de circonstances" ~ Viktor Frankl**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Pour en savoir plus sur les Dix clés d'une vie plus heureuse, y compris des livres, des guides, des affiches et plus encore, cliquez ici : [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)