

PRENEZ ENFIN SOIN DE VOUS

Défi 30 jours

Une petite action chaque jour, pour se reconnecter à soi

1 Bois un grand verre d'eau au réveil	2 Écris 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant-e	3 Marche 15 minutes dehors, sans téléphone	4 Couche-toi 30 minutes plus tôt ce soir	5 Prépare-toi un thé et savoure-le sans rien faire d'autre
6 Fais 5 min d'étirements en te réveillant	7 Dis non à quelque chose qui ne te fait pas envie	8 Range un petit coin de ton espace	9 Envoie un message doux à quelqu'un que tu aimes	10 Note une réussite de ta semaine, même petite
11 Respire profondément 10 fois, lentement	12 Prends un bain ou une douche sans te presser	13 Écoute une musique qui te fait du bien	14 Écris une lettre à toi-même, bienveillant-e	15 Coupe les écrans 1h avant de dormir
16 Fais une activité juste pour le plaisir	17 Souris-toi dans le miroir, sincèrement	18 Prépare un repas qui te fait plaisir	19 Appelle une personne qui te fait du bien	20 Accorde-toi 10 minutes de silence complet
21 Note 3 qualités que tu apprécies chez toi	22 Fais une pause sans culpabiliser aujourd'hui	23 Range ton téléphone 1h et observe autour de toi	24 Écris ce que tu aimerais lâcher-prise	25 Offre-toi un moment de lecture
26 Danse sur ta chanson préférée	27 Prends soin de ta peau avec douceur	28 Identifie une émotion du jour et accueille-la	29 Fais un geste gentil-le pour toi-même	30 Célébre le chemin parcouru ce mois-ci en te faisant un cadeau à toi-même