

Défi 30 jours

Prenez enfin soin de vous



Mantra à répéter 3 fois à voix haute



Challenge

*Je réussis
tout ce que
j'entreprends*

*Prends des
nouvelles d'une
personne qui te
fait du bien*

*Dans chaque
situation je
choisis de voir
le meilleur*

*Écris 5 choses
positives sur
ta journée*

*J'écoute mon
corps et ses
besoins*

*Liste 5 de
tes qualités*

*J'apprécie
ma seule
présence*

*Créativité :
dessine, peint,
danse, écrit
avec ton
intuition*

*Je fais
toujours de
mon mieux*

*Tout ce dont
j'ai besoin
vient à moi
facilement*

*Chaque choix
que je fais
est le bon*

*Écris un
souvenir positif
de ta vie pour
lequel tu es
reconnaisant.e*

*J'ose me
montrer aux
autres dans
mon
authenticité*

*Va marcher
(ou courir)
dehors 15
minutes*

*J'ai conscience
en mes capacités
qui créent ma
réussite
aujourd'hui*

*Je suis un être
puissant avec
de grandes
valeurs
humaines*

*Je laisse
place à mon
intuition pour
me guider*

*Écoute ta
chanson
préférée*

*Je m'accepte
inconditionnel-
lement et
profondément*

*Passé du
temps avec
une personne
que tu aimes*

*En acceptant
mes parts
d'ombres, je
les transforme
en lumière*

*Excuse-toi
sincèrement
auprès d'une
personne que
tu as blessé*

*J'attire
l'abondance
que je mérite*

*Remercie-toi
pour tout ce
que tu as
accompli dans
ta vie*

*C'est de plus
en plus facile
pour moi
de dire non*

*Prends 5min
pour respirer
en conscience*

*Je prends soin
de moi en
respectant
mon rythme
intérieur*

*Mange
quelque chose
qui te fait
profondément
du bien*

*Je suis une
personne
unique et
merveilleuse*

*Liste 10
choses qui te
donnent le
sourire*