

# Défi 30 jours

## Prenez enfin soin de vous



Mantra à répéter 3 fois à voix haute



Challenge

<i>Je réussis tout ce que j'entreprends</i>	<i>Prends des nouvelles d'une personne qui te fait du bien</i>	<i>Dans chaque situation je choisis de voir le meilleur</i>	<i>Écris 5 choses positives sur ta journée</i>	<i>J'écoute mon corps et ses besoins</i>
<i>Liste 5 de tes qualités</i>	<i>J'apprécie ma seule présence</i>	<i>Créativité : dessine, peint, danse, écrit avec ton intuition</i>	<i>Je fais toujours de mon mieux</i>	<i>Tout ce dont j'ai besoin vient à moi facilement</i>
<i>Chaque choix que je fais est le bon</i>	<i>Écris un souvenir positif de ta vie pour lequel tu es reconnaisant.e</i>	<i>J'ose me montrer aux autres dans mon authenticité</i>	<i>Va marcher (ou courir) dehors 15 minutes</i>	<i>J'ai conscience en mes capacités qui créent ma réussite aujourd'hui</i>
<i>Je suis un être puissant avec de grandes valeurs humaines</i>	<i>Je laisse place à mon intuition pour me guider</i>	<i>Écoute ta chanson préférée</i>	<i>Je m'accepte inconditionnel- lement et profondément</i>	<i>Passé du temps avec une personne que tu aimes</i>
<i>En acceptant mes parts d'ombres, je les transforme en lumière</i>	<i>Excuse-toi sincèrement auprès d'une personne que tu as blessé</i>	<i>J'attire l'abondance que je mérite</i>	<i>Remercie-toi pour tout ce que tu as accompli dans ta vie</i>	<i>C'est de plus en plus facile pour moi de dire non</i>
<i>Prends 5min pour respirer en conscience</i>	<i>Je prends soin de moi en respectant mon rythme intérieur</i>	<i>Mange quelque chose qui te fait profondément du bien</i>	<i>Je suis une personne unique et merveilleuse</i>	<i>Liste 10 choses qui te donnent le sourire</i>