



# CALENDRIER D' ACTIONS: PRENDRE SOIN DE SOI EN SEPTEMBRE 2019



## LUNDI

**1** Garde en tête que prendre soin de soi n'est pas égoïste mais essentiel

**8** Souviens-toi que tu es aimé(e) et digne d'amour

**15** Libère du temps aujourd'hui pour faire quelque chose qui t'apporte une joie réelle

**22** Journée sans planifications : prends le temps de ralentir et d'être aimable avec toi-même

**29** Ecris 3 choses que tu apprécies en toi

## MARDI

**2** Parle-toi comme tu parlerais à quelqu'un que tu aimes

**9** Evite de te dire « je devrais » ou « je ferais mieux de »

**16** Pendant la journée, prête attention aux choses que tu fais bien, même les plus petites

**23** Libère-toi aujourd'hui de ce que les autres peuvent attendre de toi

**30** Accepte tes erreurs et vois-les comme des outils d'apprentissage

## MERCREDI

**3** Fais de la place dans ton emploi du temps en annulant ce qui n'est pas nécessaire

**10** Donne-toi la permission de refuser les demandes d'autrui

**17** Dépose des messages positifs à des endroits où tu pourras régulièrement les voir

**24** Libère-toi de tes contraintes intérieures et de l'autocritique

## JEUDI

**4** Pardonne-toi quand les choses ne fonctionnent pas. On fait tous des erreurs

**11** Vise la satisfaction plutôt que la perfection

**18** Ne compare pas tes sentiments profonds aux apparences superficielles d'autrui

**25** Demande à un(e) ami(e) de confiance de te dire ce qu'il-elle aime en toi

## VENDREDI

**5** Paie attention à ce que tu ressens aujourd'hui, sans aucun jugement

**12** Trouve une phrase à te répéter qui peut te calmer et reconforter dans les moments difficiles

**19** Pense à une erreur passée que tu es content(e) d'avoir commise et pour quelles raisons

**26** Aujourd'hui trouve une nouvelle façon de mettre en pratique un de tes points forts ou talents

## SAMEDI

**6** Rappelle-toi que c'est normal de se sentir mal. On passe tous par des moments difficiles

**13** Apprends à partager tes émotions et à demander de l'aide quand tu en as besoin

**20** Regarde des photos de moments joyeux

**27** Tu es important(e)! Souviens-toi que tu es assez bien, juste comme tu es

## DIMANCHE

**7** Planifie et prends le temps de faire une activité amusante ou relaxante ce weekend

**14** Mets un frein à la glorification de la course contre la montre. Faire des pauses fait du bien

**21** Sors et sois actif-ve pour donner un coup de fouet naturel à ton corps et à ton esprit

**28** Prends le temps. Crée suffisamment d'espace pour respirer et rester immobile



**“Prendre soin de soi n'est pas égoïste. On ne peut rien verser d'une tasse vide”**



**ACTION FOR HAPPINESS**



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