



CALENDRIER D' ACTIONS: PRENDRE SOIN DE SOI EN SEPTEMBRE 2020



LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

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

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

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

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

5 Planifie puis prends le temps de faire une activité amusante ou relaxante ce weekend

6 Concentre-toi sur l'essentiel: bien manger, faire de l'exercice et se coucher tôt

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

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

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

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

11 Vise la satisfaction plutôt que la perfection

12 Donne-toi la permission de faire des pauses aujourd'hui

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

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

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

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

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

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

19 Sors et sois actif/ve pour donner un coup de fouet naturel à ton corps et à ton esprit

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

21 Rappelle-toi que tu es aimé(e) et digne d'amour

22 Regarde des photos de moments joyeux

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

24 Demande à un(e) ami(e) en qui tu as confiance de te dire ce qu'il-elle aime en toi

25 Libère-toi de tes contraintes intérieures et de l'autocritique

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

27 Prends le temps de créer suffisamment d'espace pour respirer et rester immobile

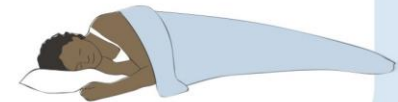
28 Accepte tes erreurs et vois-les comme des outils d'apprentissage

29 Note 3 choses que tu apprécies en toi

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



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



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Restons calmes · Restons sages · Soyons bienveillant(e)s

Pour en savoir d'avantage sur le thème du mois www.actionforhappiness.org/self-care-september