

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



1 Fais un petit pas qui t'aidera à surmonter un problème ou un soucis

2 Adopte une mentalité de croissance. Transforme les "Je n'y parviens pas" en "Je n'y parviens pas... encore"

3 Accepte le fait de demander de l'aide quand tu en as besoin

4 Pense à ce que tu es impatient.e de faire aujourd'hui

5 Reprends les bases: mange sainement, fais de l'exercice et couche-toi à l'heure

6 Fais une pause, respire et concentre-toi sur la sensation de tes pieds fermement ancrés au sol

7 Modifie ton état d'esprit en faisant quelque chose qui te plaît vraiment

8 Aujourd'hui, évite de te dire "je dois" ou "je devrais"

9 Mets un problème en perspective en voyant la situation dans son ensemble

10 Contacte une personne en qui tu as confiance pour partager tes sentiments

11 Trouve un aspect positif dans une situation pourtant difficile

12 Note tes inquiétudes et garde-les pour un moment "spécial soucis".

13 Mets tes pensées négatives au défi en les interprétant de façons différentes

14 Va prendre l'air et bouge pour te libérer l'esprit

15 Définis un but spécifique à atteindre et fais le premier pas

16 Trouve des moyens amusants de te distraire des pensées encombrantes

17 Sers-toi d'un de tes points forts pour surmonter une épreuve aujourd'hui

18 Libère-toi des petites choses pour pouvoir te concentrer sur ce qui est vraiment important

19 Si tu ne peux pas changer quelque chose, change la façon dont tu y penses

20 Quand quelque chose ne va pas, fais une pause et sois bienveillant.e envers toi-même

21 Identifie ce qui t'a aidé dans le passé pour surmonter des épreuves

22 Cherche 3 choses qui t'emplissent d'espoir et écris-les

23 Souviens-toi que tout sentiment et toute situation passent avec le temps

24 Choisis de voir un aspect bénéfique à quelque chose qui s'est mal passé

25 Prends conscience de quand tu es dans le jugement et choisis de passer à la gentillesse

26 Remarque quand tu exagères et prends une grande respiration

27 Note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e (même si aujourd'hui a été difficile)

28 Réfléchis à ce que tu pourrais apprendre d'un problème récent

29 Sois un.e optimiste réaliste, pense à ce qui pourrait bien se passer

30 Contacte un.e ami.e, un.e proche ou un.e collègue pour lui demander son soutien

31 Rappelle-toi que nous avons tous.tes des moments difficiles, c'est cela aussi être humain

