

LUNDI



4 Remarque comment tu te parles et choisis d'utiliser des mots gentils

MARDI



5 Pense à des personnes que tu aimes et envoie-leur de l'amour

MERCREDI



6 Si tu te sens pressé.e, fais l'effort de ralentir

JEUDI



7 Prends trois respirations calmes à intervalles réguliers pendant la journée

VENDREDI

1 Aie l'intention de vivre avec pleine conscience et gentillesse

SAMEDI

2 Remarque trois choses que tu trouves belles dans le monde à l'extérieur

DIMANCHE

3 Commence aujourd'hui à apprécier ton corps et le fait que tu es en vie

11 Reste présent.e en buvant ta tasse de thé ou de café

12 Ecoute pleinement quelqu'un et entends vraiment ce qu'il/elle dit

13 Arrête-toi pour regarder le ciel ou les nuages pendant quelques minutes aujourd'hui

14 Trouve des façons d'apprécier ce que tu dois faire y compris les corvées

15 Arrête-toi. Respire. Prête attention. Recommence régulièrement

16 Absorbe-toi vraiment dans une activité intéressante ou créative

17 Regarde autour de toi et remarque trois choses que tu trouves inhabituelles ou agréables

18 Organise une journée "sans rien de prévu" et remarque comment tu te sens

19 Cultive le sentiment de bienveillance et de gentillesse envers les autres aujourd'hui

20 Concentre-toi sur ce qui te rend et ce qui rend les autres heureux aujourd'hui

21 Ecoute un morceau de musique sans rien faire d'autre

22 Remarque quelque chose qui se passe bien, même si aujourd'hui c'est difficile

23 Ecoute tes sentiments, sans juger ni essayer de les changer

24 Apprécie tes mains et toutes les choses qu'elles te permettent de faire

25 Concentre-toi sur les bonnes choses que tu considères acquises

26 Prend la décision de passer moins de temps avec les écrans aujourd'hui

27 Apprécie la nature autour de toi, où que tu sois

28 Remarque quand tu es fatigué.e et fais une pause dès que possible

29 Choisis un autre chemin aujourd'hui et vois ce que tu remarques

30 Fais un scan mental de ton corps et remarque ce qu'il ressent

31 Découvre la joie dans les choses simples de la vie

