

DÉCEMBRE 2025.

Actes quotidiens d'amour propre

Pratiquer la bienveillance envers soi-même, la gratitude et la pleine conscience sont autant de façons de montrer de l'amour propre et d'être présent(e) dans l'instant. Ils améliorent également votre santé mentale et votre bien-être. Prêt à relever le défi ? Voici une suggestion d'amour propre pour chaque jour de ce mois :

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	1 Pensez à quelque chose de positif qui s'est produit hier.	2 Faites une pause des écrans pendant au moins 30 minutes.	3 Fermez les yeux et concentrez-vous uniquement sur les sons autour de vous.	4 Faites quelque chose que vous aimez.	5 Réfléchissez à une erreur récente et à ce qu'elle vous a appris.	6 Respirez profondément 10 fois.	
7 Contactez quelqu'un qui vous apporte de la joie.	8 Couchez-vous tôt ou faites la grasse matinée.	9 Nommez trois choses que vous aimez à propos de vous-même.	10 Laissez aller quelque chose qui vous cause du stress.	11 Rappelez-vous un défi que vous avez surmonté.	12 Listez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.	13 Faites une promenade et remarquez ce que vous voyez, entendez et sentez.	
14 Mangez quelque chose lentement et savourez chaque bouchée.	15 Dites à quelqu'un pourquoi cette personne compte pour vous.	16 Offrez-vous quelque chose de spécial.	17 Reformulez une pensée négative pour qu'elle devienne plus positive.	18 Pensez à des moments où vous vous êtes senti(e) fier(ère) ou confiant(e).	19 Regardez quelque chose que vous trouvez beau.	20 Bougez votre corps d'une manière qui vous fait plaisir.	
21 Décomposez un objectif en étapes réalisables.	22 Pardonnez-vous une erreur passée.	23 Célébrez un succès récent.	24 Asseyez-vous tranquillement et laissez votre esprit vagabonder.	25 Laissez aller quelque chose que vous ne pouvez pas contrôler.	26 Listez trois choses qui vous donnent un but dans la vie.	27 Regardez une photo de vous qui vous fait sourire.	
28 Passez une bonne nuit de sommeil.	29 Entraînez-vous à écouter davantage et à parler moins.	30 Faites-vous un câlin.	31 Récompensez-vous d'avoir suivi ce parcours d'amour propre.				