

DÉCEMBRE 2025.

# Actes quotidiens d'amour propre

Optum

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