

Actes quotidiens de gentillesse à l'égard de soi-même

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Pensez à une bonne chose qui s'est produite hier.	2  Faites quelque chose que vous aimez.
Saviez-vous qu'être gentil avec vous-même, pratiquer la gratitude et faire preuve de compassion envers vous-même peut améliorer votre santé mentale et votre bien-être général ? En l'honneur de la Journée mondiale de la gentillesse, prenons (au moins) un moment chaque jour pour être gentil envers nous-mêmes.	Voici 30 conseils pour commencer. Dites à voix haute, écrivez ou enregistrez ce qui vous vient à l'esprit pour chacune des choses suivantes.					
3 Pensez à une erreur que vous avez commise récemment. Que pouvez-vous en apprendre ?	4  Faites un exercice de respiration profonde.	5 Planifiez de vous retrouver, en personne ou virtuellement, avec quelqu'un qui vous apporte de la joie.	6  Prenez note de trois choses que vous aimez à propos de vous-même.	7 Rappelez-vous une période difficile que vous avez vécue et de la façon dont vous l'avez surmontée.	8 Prenez note de trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, aussi grandes ou petites soient-elles .	9 Pensez à un moment où vous vous êtes sentis fier de vous. Comment vous sentiez-vous à ce moment-là ?
10  Dites à quelqu'un proche de vous pourquoi il compte pour vous.	11  Faites quelque chose de spécial pour vous-même aujourd'hui.	12 Prévoyez du « temps pour vous » pour faire ce que vous avez envie de faire – et continuez.	13 Élaborez un plan pour atteindre un objectif que vous vissez.	14 La prochaine fois qu'une pensée négative vous passe à l'esprit, reformulez-la pour qu'elle soit plus positive.	15  Faire quelque chose de physique que vous appréciez.	16 Donnez-vous une pause.
17 Réfléchissez à un moment où vous avez blâmé quelqu'un. Y avez-vous tenu un rôle ?	18 Notez trois choses dont vous êtes fier chez vous.	19  Rappelez-vous un moment où vous avez excellé.	20 Mangez quelque chose que vous aimez et savourez-le. Qu'est-ce que vous aimez à ce sujet ?	21 Fermez les yeux et visualisez votre endroit rêvé.	22 Pardonnez-vous pour une erreur que vous avez commise.	23 Lâchez prise sur quelque chose que vous savez ne pas pouvoir contrôler.
24 Qu'est-ce qui motive votre détermination ?	25  Prenez note de 3 choses au monde qui vous procurent du bonheur.	26 Regardez une photo de vous qui vous fait vous sentir bien.	27  Passez une bonne nuit de sommeil.	28 Prenez note de deux réalisations récentes.	29  Faites-vous un câlin. Littéralement.	30 Récompensez-vous d'avoir accompli cette mission de gentillesse.