

DÉFI 30 JOURS POUR SE SENTIR MIEUX

ATYPIQUEMENTPARFAITE.COM

1 Fais un sourire aux gens que tu croises, même les inconnus

2 Écris une citation inspirante.

3 Nomme une manière que tu as de prendre soin des autres.

4 Es-tu satisfait de ta situation actuelle? Comment pourrais-tu l'améliorer?

5 Médites 15 minutes pour clarifier ton esprit.

6 Écris 5 choses pour lesquelles tu es reconnaissante dans la dernière semaine.

7 Ce soir, va te coucher une heure plus tôt qu'à l'habitude sans cellulaire.

8 Fais une liste des plus beaux compliments que tu as reçus. Choisis en quelques uns et affiches-les dans la maison pour y revenir quand tu te sens moins bien.

9 Demandes sincèrement à quelqu'un ce que tu peux faire pour l'aider.

10 Prends une longue marche sans téléphone.

11 Organise ton espace de travail.

12 Prépare-toi un repas santé.

13 Téléphone à un ami à qui tu n'as pas parlé depuis longtemps.

14 Écris 2 buts à atteindre dans les prochaines semaines.

15 Lève-toi 30 minutes plus tôt que la normale pour prendre le temps de déjeuner lentement ou lire un livre.

16 De quoi as-tu besoin de te pardonner?

17 Pense à ta posture. Assure-toi que tu te tiens droite aujourd'hui.

18 À toutes les fois où tu y penses, prends 3 respirations profondes.

19 Envoie des messages textes positifs à 5 personnes de ton entourage pour les encourager.

20 Prends 30 minutes de ta journée pour t'asseoir et simplement écouter ta musique préférée.

21 Porte des vêtements qui te font sentir bien.

22 Fais une sieste

23 Envoie une carte postale à un ami.

24 Prend un bain relaxant avec un livre (sans téléphone).

25 Achètes-toi tes fleurs préférées et mets les en évidence dans la maison.

26 Prends une marche d'au moins 20 minutes dans un endroit où tu pourras voir et entendre la nature.

27 Partage quelque chose dont tu es fière sur les réseaux sociaux.

28 Fais le ménage de ta garde-robe et donnes les vêtements que tu ne portes plus à un organisme de ta communauté.

29 Dis à quelqu'un que tu l'aimes et donne-lui au moins 3 raisons.

30 Crée un vision board pour lancer les prochains mois.

