30 JOURS POUR MIEUX S'AIMER

1 Dans ton journal, répond à la question suivante: Que penses-tu de toi?	2 Nomme cinq buts que tu voudrais atteindre suite à ce défi.	3 Qu'est-ce que tu as le plus de difficulté à aimer en toi?	4 Fais 15 minutes de méditation.	5 Nomme 5 choses que tu aimes de toi.
6 Fais un geste de gentillesse gratuit envers un inconnu (ouvrir une porte, faire un sourire, etc)	7 Qu'as-tu appris aujourd'hui?	8 Cuisine ton plat préféré.	9 Fais une sieste.	10 Trouve une citation inspirante, imprime-la et relit la chaque jour.
11 Fait un compliment sincère à quelqu'un.	12 Fait une liste de 5 choses pour lesquelles tu as de la gratitude.	13 De quoi aurais-tu besoin de te départir pour te sentir mieux? Fait un plan pour y arriver.	14 Dis "Oui" aux gens qui t'offrent de l'aide.	15 Va te faire faire un massage.
16 Quelle est ta plus grande fierté aujourd'hui?	17 De quoi aurais-tu le plus besoin pour te sentir mieux? Comment pourrais-tu l'obtenir?	18 Colore un mandala	19 Quelles habitudes quotidiennes te font sentir mal, mais que tu continues malgré tout? Comment pourrais-tu changer?	20 Quelles habitudes te font du bien, mais que tu ne fais pas assez souvent? Pourquoi? Comment pourrais-tu changer ça?
21 Va t'acheter des fleurs.	22 Porte un morceau de vêtement qui te va bien.	23 Écrit quelque chose que tu as de la difficulté à te pardonner. Pourquoi? Qu'aurais-tu pu faire autrement?	24 Dis "Non" aux choses auxquelles tu n'as pas envie.	25 Fait de la peinture
26 Écrit une lettre à un ami pour lui dire ce que tu aimes chez lui.	27 Comment pourrais-tu te donner une pause au quotidien? (Pour déconnecter complètement)	28 Lève toi 30 minutes plus tôt pour profiter du calme de la maison.	29 Sur les cinq buts que tu t'étais fixés au début. Combien sont atteints?	30 Écrit un but à long terme que tu voudrais atteindre en lien avec l'amour de toi-même.