

30 jours

pour cultiver son estime de soi

- 1 Respirer en pleine conscience
- 2 Faire une liste de 10 talents
- 3 Nommer un succès du jour
- 4 Prendre 30 minutes pour moi
- 5 Une action bienveillante envers moi-même
- 6 Une chose apprise aujourd'hui
- 7 Un compliment reçu
- 8 Ma plus grande qualité
- 9 Prendre soin de moi avant le ménage
- 10 Créer pour le plaisir
- 11 Faire la liste de mes 10 valeurs les plus importantes
- 12 Déterminer où je me situe dans mes priorités
- 13 Une raison pour laquelle les gens m'aiment
- 14 Un bon coup réalisé aujourd'hui
- 15 Méditer 15 minutes



30 jours

pour cultiver son estime de soi



- 16 Respirer en pleine conscience
- 17 Quel est mon plus grand rêve?
- 18 Ma plus grande joie
- 19 10 activités que j'aime vraiment
- 20 Faire une chose qui me fait réellement du bien
- 21 Prendre une marche
- 22 Acheter un livre qui m'inspire
- 23 M'offrir un moment de détente
- 24 Prendre le temps d'observer la nature
- 25 10 choses que j'aime de moi-même
- 26 Un accomplissement récent
- 27 Une gratitude de ma journée
- 28 Liste des choses qui m'apportent de la joie
- 29 Appeler une personne qui me fait du bien à l'âme
- 30 Méditer 15 minutes