


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

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