

# 30 jours pour explorer votre bien-être

Chaque jour, un thème vous est proposé à travers des actions simples et accessibles. Faciles à intégrer dans votre routine quotidienne, ces gestes vous guideront vers la découverte de nouvelles façons de prendre soin de vous.

1

Observer les pensées négatives, sans jugement.

2

Rédiger une liste de vos petits bonheurs.

3

Faire une activité physique que vous trouvez agréable.

4

Vivre l'instant présent pleinement et consciemment.

5

Faire des exercices de respiration contrôlée.

6

Découvrir et expérimenter des postures de yoga.

7

Établir une bonne routine préparatoire au sommeil.

8

Partager ses pensées avec quelqu'un.

9

Manger de la nourriture saine et équilibrée.

10

Offrir du temps d'entraide.

11

Porter une attention spéciale à vos besoins personnels.

12

Renouer avec des ami.es apprécié.es.

13

Instaurer un journal de gratitude.

14

Déconnecter des réseaux sociaux.

15

Identifier vos émotions et vos ressentis.

16

S'activer à l'extérieur en plein air.

17

Accomplir une action qui nous rend heureux.

18

S'accorder des moments de pause durant la journée.

19

Planifier un moment dédié à soi-même.

20

Revenir à une activité que vous aviez laissée de côté.

21

Réorganiser un espace qui répond mieux à vos besoins.

22

Développer un réseau de soutien positif dans votre entourage.

23

Cultiver la pensée positive et l'optimisme.

24

Nommer trois réalisations qui vous apportent de la fierté.

25

Chercher des occasions de bouger tout au long de la journée.

26

Essayer une activité nouvelle et stimulante.

27

Pratiquer la méditation de pleine conscience.

28

Écrire les petites victoires de la semaine.

29

Écouter de la musique douce et relaxante.

30

Offrir un acte de gentillesse à quelqu'un.