

Défi 30 jours

07

01

Se regarder dans un miroir et se dire à voix haute et distinctement :
"JE SUIS EXCEPTIONNELLE !"

02

Prendre une route différente pour aller au travail

03

Ne pas se plaindre de la journée

04

Penser à une personne que l'on aime et le lui dire

05

Prendre 10 minutes pour soi dans la journée

06

Ecouter une chanson rythmée le matin pour se donner la pêche

07

Ecrire sur un papier ses trois plus défauts et les rayer au feutre rouge

08

Ecrire sur un papier ses trois plus grandes qualités ou forces et les afficher pour les lire tous les matins

Défi 30 jours

02

09

Ne pas regarder, écouter ou lire les médias de la journée

10

S'offrir un petit plaisir sans culpabiliser

11

Faire quelque chose de nouveau, quelque chose que l'on a jamais osé faire

12

Commencer un journal quotidien pour faire le bilan positif de chaque journée

13

Noter sur un papier ses trois plus grands rêves/projets

14

Ecrire les plans d'action de ces trois grands projets/rêves

15

Faire la première étape d'un des plans d'action

16

Faire une liste de gratitude

Défi 30 jours

03

17

Lire 10 minutes sans interruption

18

Boire 1 litre d'eau

19

Ecrire ses trois citations positives préférées et les lire tous les matins

20

Faire 15 minutes d'activité physique

21

Rendre service à quelqu'un

22

Manger 5 fruits et/ou légumes

23

Ecrire le dernier compliment que l'on nous a fait

24

Ne pas se critiquer ou s'auto-saboter de la journée

Défi 30 jours

04

25

Ne rien faire qui nous déplaît et dire "Non" si nécessaire

26

Noter sur un papier ses trois plus grandes réussites et être fière de soi

27

Si on a quelque chose à se pardonner, le faire

28

Donner quelque chose que l'on aime plus ou dont on ne se sert plus

29

Prendre un engagement avec soi-même

30

FELICITATIONS !!
Faire un bilan et célébrer la fin du défi !