

# Du temps pour moi

Selfcare-Challenge

sur  
**31**

— jours —

**kpt:**

					<b>1</b> Offre-toi un bol d'air frais pendant 30 minutes.	<b>2</b> Mords la vie à pleines dents, danse et chante sur tes trois chansons préférées!	<b>3</b> Aujourd'hui, fais une pause en toute conscience.
<b>4</b> Concentre-toi sur ta respiration pendant 10 minutes.	<b>5</b> Quand as-tu profité d'un tête-à-tête avec toi-même pour la dernière fois? Et si c'était maintenant?	<b>6</b> Que dirais-tu d'un bon bain relaxant? C'est le moment de profiter de sa baignoire!	<b>7</b> Écrire permet de se libérer. Commence ton journal intime!	<b>8</b> Essaie la marche méditative pendant 10 minutes.	<b>9</b> Cuisine-toi un délicieux repas, rien que pour toi.	<b>10</b> Prends un bain de forêt pendant 30 minutes.	
<b>11</b> Au programme aujourd'hui? Ne rien faire.	<b>12</b> Établis un nouveau rituel matinal.	<b>13</b> Écoute les bruits de la nature et oublie tout le reste.	<b>14</b> Ce livre t'attend sur son étagère depuis très longtemps? Commence-le maintenant.	<b>15</b> Tu es toujours joignable? Pas aujourd'hui! Mets-toi offline et profite-en.	<b>16</b> Quand as-tu écrit une lettre pour la dernière fois? Prends papier et stylo et c'est parti!	<b>17</b> Aujourd'hui, c'est le jour où tu dis «non».	
<b>18</b> Crée quelque chose de tes mains.	<b>19</b> Et si tu te couchais tôt aujourd'hui?	<b>20</b> Note ce pour quoi tu es reconnaissant.	<b>21</b> Fais du sport en forêt ou une randonnée.	<b>22</b> Passe une bonne nuit grâce au «Moon Breathing».	<b>23</b> Crée un lieu d'énergie rien que pour toi.	<b>24</b> Commence la journée par des affirmations positives.	
<b>25</b> Offre-toi un sourire.	<b>26</b> Fais des réserves de lumière et de soleil.	<b>27</b> Écris ce qui te rend heureux.	<b>28</b> Réalise un souhait de ta bucketlist.	<b>29</b> Être entouré, ça fait du bien. Invite quelqu'un que tu apprécies.	<b>30</b> Un baume pour le corps est aussi bénéfique pour l'âme.	<b>31</b> Note les «rendez-vous selfcare» dans ton agenda.	
<b>LU</b>	<b>MA</b>	<b>ME</b>	<b>JE</b>	<b>VE</b>	<b>SA</b>	<b>DI</b>	