



Défi 20 jours du bien-être

Novembre 2018

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|--|--|---|
| <p>11</p> <p>Se coucher une heure plus tôt que d'habitude</p> | <p>12</p> <p>Créer un journal d'inspiration et y inscrire 5 choses pour lesquelles tu es reconnaissant</p> | <p>13</p> <p>Faire une liste de 2 objectifs à court-terme pour ta croissance personnelle</p> | <p>14</p> <p>Prendre le temps pour manger un bon déjeuner</p> | <p>15</p> <p>Téléphoner quelqu'un que tu aimes</p> | <p>16</p> <p>Prendre une marche à l'extérieur</p> | <p>17</p> <p>Redécorer une pièce</p> |
| <p>18</p> <p>Se lever 1 heure plus tôt pour faire de la lecture</p> | <p>19</p> <p>Envoyer un texto positif à 3 différentes personnes</p> | <p>20</p> <p>Pas de plaintes pendant toute la journée !</p> | <p>21</p> <p>Faire une séance de respiration (https://youtu.be/5tBtaK4fAdA)</p> | <p>22</p> <p>Tester une nouvelle recette de cuisine (partagez ensuite la recette)</p> | <p>23</p> <p>Offrir un petit cadeau à quelqu'un</p> | <p>24</p> <p>Faire du bénévolat</p> |
| <p>25</p> <p>Débrancher vos appareils électroniques pour quelques heures</p> | <p>26</p> <p>Être présent lors des conversations avec les autres</p> | <p>27</p> <p>Raconter 2 blagues à vos collègues et/ou à votre famille</p> | <p>28</p> <p>Jouer un jeu de ton choix !</p> | <p>29</p> <p>Écrire une note à quelqu'un pour lui communiquer un message de gentillesse</p> | <p>30</p> <p>Coller des affirmations positives (à domicile, au travail)</p> | |

<https://inspireleadership.ca/>