

MA SEMAINE BIEN-ETRE

LUNDI

Journée de la Gentillesse

Des mots doux, de l'entraide, des Merci, des "s'il te plaît"... tout le temps et à tout le monde

MARDI

Journée de la Curiosité

On s'intéresse à tout ce qui nous entoure et on pose toutes les questions qui nous passent par la tête

MERCREDI

Journée du Calme

On se réserve du temps pour nous poser (se concentrer sur sa respiration pendant 1 minute, 3 fois par jour au moins)

JEUDI

Journée de la Gratitude

On dit MERCI à toutes les choses et les personnes que nous rencontrons aujourd'hui.

VENDREDI

Journée de la Confiance

On se focalise sur toutes les choses qu'on sait faire, toutes les réussites.

SAMEDI

Journée du câlin

On se fait des câlins, des bisous, des hugs, on se serre dans les bras, aussi souvent que possible

DIMANCHE

Journée du rire et de la joie

Des blagues, des rires et des sourires à n'en plus finir