

LE DÉFI DES SOINS PERSONNELS

SEMAINE 1

NOM : _____

TOTAL : _____



RAFRAÎCHISSEZ

1 minute d'exercice
= 1 point (max. 60 points)

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
<input type="checkbox"/>						

Hydratez-vous!
Chaque verre d'eau de 8 oz
= 3 points

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
<input type="checkbox"/>						

Nombre total de points :



RECHARGEZ

Calmez votre esprit avant de
vous coucher. Lisez ou détendez-
vous pendant 15 minutes
= 3 points

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
<input type="checkbox"/>						

Notez 3 choses pour lesquelles
vous êtes reconnaissant(e) et
partagez-les avec quelqu'un = 5
points

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
<input type="checkbox"/>						

Nombre total de points :



RECENTREZ

Passez 10 minutes à organiser un
espace au travail ou à la maison
= 5 points

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
<input type="checkbox"/>						

Apprenez un nouveau mot et
utilisez-le 3 fois aujourd'hui = 5
points

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
<input type="checkbox"/>						

Nombre total de points :



RECONNECTEZ

Répétez une affirmation positive
3 fois aujourd'hui = 5 points

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
<input type="checkbox"/>						

Parlez à quelqu'un dans le besoin
= 10 points

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
<input type="checkbox"/>						

Nombre total de points :

TOTAL :