

# 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

Parlez à quelqu'un dans le besoin  
= 10 points

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

Nombre total de points :

TOTAL :