



ESPRIT + CORPS + ÂME

TRIPLE MENACE

DÉFI DE BIEN-ÊTRE

TABLEAU DE BORD DE LA PREMIÈRE SEMAINE : Réparez votre état d'esprit

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Faites 20 minutes de mouvement à l'extérieur. 5 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Engagez-vous à faire une seule tâche à la fois. 5 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mangez vos repas sans écran dès aujourd'hui. 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Passez 15 minutes à désencombrer votre espace. 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Profitez d'une journée sans médias sociaux. 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Prévoyez 15 minutes d'inquiétude. 15 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faites quelque chose qui vous aide à déstresser. 15 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
TOTAUX QUOTIDIENS	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

BONUS!

Partagez une ressource qui favorise les soins personnels et un état d'esprit sain.

+20 pts _____