



ESPRIT + CORPS + ÂME

# TRIPLE MENACE

## DÉFI DE BIEN-ÊTRE

### TÂCHES DE LA TROISIÈME SEMAINE : NOURRISEZ VOTRE ÂME

**5 POINTS**

**Écrivez quelque chose qui vous inspire.**

Choisissez une citation ou une écriture et placez-la dans un endroit visible. Laissez ces mots vous motiver aujourd'hui.

**5 POINTS**

**Faites une pause et célébrez une petite victoire.**

Réfléchissez à la semaine et considérez ce que vous avez accompli. Peu importe la réalisation, il s'agit d'un pas en avant à reconnaître et valoriser.

**10 POINTS**

**Passez une heure à faire quelque chose que vous aimez.**

Réservez du temps spécialement pour vous-même et une activité qui vous apporte de la joie.

**10 POINTS**

**Dressez une liste de 7 choses dont vous êtes reconnaissant(e).**

La gratitude est essentielle à notre santé et à notre bonheur. N'hésitez pas à en énumérer plus de sept !

**10 POINTS**

**Profitez d'une conversation avec un être cher.**

Nous avons tous des gens spéciaux dans nos vies. Maintenez l'une de ces relations aujourd'hui : clavarder par téléphone, se rencontrer pour prendre un café, parler en vous promenant dans un parc.

**15 POINTS**

**Apprenez quelque chose de nouveau.**

L'apprentissage nous aide à grandir. Apprenez en lisant ou en participant à un atelier en ligne, essayez une nouvelle recette ou un nouveau loisir artisanal ou redécouvrez un vieux passe-temps.

**15 POINTS**

**Donnez !**

Donner aide non seulement le bénéficiaire, mais aussi le donneur ! Faites un don à une cause valable, donnez de votre temps à titre de bénévole, donnez objet que vous savez qu'une autre personne peut utiliser.

**20 POINTS**

**EN PRIME !!!**

Partagez un projet passionnant que vous aimeriez lancer : une idée ou un rêve pour vous-même. L'annoncer à voix haute peut être la première étape pour que cela se produise !