



ESPRIT + CORPS + ÂME

TRIPLE MENACE

DÉFI DE BIEN-ÊTRE

FICHE DE POINTAGE DE LA TROISIÈME SEMAINE : Nourrissez votre esprit

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Écrivez quelque chose qui vous inspire. 5 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faites une pause et célébrez une petite victoire. 5 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Passez une heure à faire quelque chose que vous aimez. 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dressez une liste de 7 choses dont vous êtes reconnaissant(e). 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Profitez d'une conversation avec un être cher. 10 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Apprenez quelque chose de nouveau. 15 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Donnez ! 15 pts	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
TOTAUX QUOTIDIENS	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

BONUS!

Partagez un projet passionnant que vous aimeriez lancer : une idée ou un rêve pour vous-même. **+20 pts** _____