









DÉFI DES SOIN PERSONNELS



CARTE DE TÂCHES DE LA SEMAINE 2

Tâche	Points	Pourquoi le faire ?
 RAFRAÎCHISSEZ	Faites de l'exercice !	1 min = 1 point (max. 60 points)
 RAFRAÎCHISSEZ	Mangez plus de fruits et de légumes.	1 portion = 3 points
 RECHARGEZ	Respirez profondément et dites merci.	3 points
 RECHARGEZ	Essayez une méditation de 5 minutes.	5 points
 RECENTREZ	Amusez-vous et soyez créatif(ve) !	5 points
 RECENTREZ	Fixez des objectifs SMART.	5 points
 RECONNECTEZ	Parlez à quelqu'un.	5 points
 RECONNECTEZ	Exprimez votre gratitude en remerciant quelqu'un.	10 points