

# DÉFI DES SOIN PERSONNELS

## SEMAINE 2

NOM : \_\_\_\_\_

TOTAL : \_\_\_\_\_



### RAFRAÎCHISSEZ

1 minute d'exercice = 1 point  
(max. 60 points)

lun mar mer jeu ven sam dim

Mangez vos fruits et légumes!  
1 portion = 3 points

lun mar mer jeu ven sam dim

Nombre total de points :



### RECHARGEZ

Prenez 5 respirations lentes et profondes avant de vous lever, et dites merci pour quelque chose dans votre vie = 3 pts

lun mar mer jeu ven sam dim

Faites une méditation de 5 minutes, ou profitez simplement du silence = 5 points

lun mar mer jeu ven sam dim

Nombre total de points :



### RECENTREZ

Jouez à un jeu, faites un casse-tête ou faites une activité créative pendant 1 heure = 5 points

lun mar mer jeu ven sam dim

Définissez des objectifs SMART (3 à court terme et 3 à long terme) = 5 points

lun mar mer jeu ven sam dim

Nombre total de points :



### RECONNECTEZ

Parlez à quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis un certain temps = 5 points

lun mar mer jeu ven sam dim

Exprimez votre gratitude en remerciant quelqu'un = 10 points

lun mar mer jeu ven sam dim

Nombre total de points :

TOTAL :