

Mon Calendrier de l'Avant







Offre toi un
cadeau

Offre toi un cadeau

Il est important de se faire plaisir de temps en temps et de s'offrir un cadeau.

Que ce soit pour célébrer une occasion spéciale ou simplement pour se récompenser, prendre le temps de choisir quelque chose qui nous fait plaisir peut être très bénéfique pour notre bien-être mental et émotionnel.

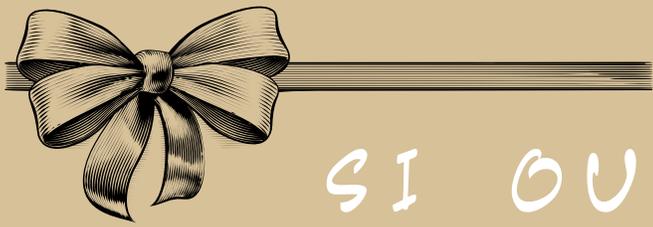
Il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose de coûteux ou d'extravagant, mais plutôt quelque chose qui correspond à nos goûts et à nos intérêts personnels.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse





SI OUI, C'EST
QUOI?

SI NON
POURQUOI?







Fais toi un
compliment

Fais toi un compliment

Il est important de se rappeler de se faire des compliments. Cela peut sembler étrange, mais prendre le temps de reconnaître nos propres qualités et succès peut améliorer notre estime de soi et notre bien-être général.

En effet, souvent nous sommes trop critiques envers nous-mêmes et nous concentrons sur nos échecs plutôt que sur nos réussites.

Prendre le temps de réfléchir sur nos accomplissements peut nous aider à développer une attitude positive envers nous-mêmes et à mieux gérer le stress et l'anxiété.

En reconnaissant nos qualités, nous sommes également mieux préparés à faire face à des défis et à prendre des décisions importantes.

Nous sommes plus confiants et capables de faire face à l'adversité.

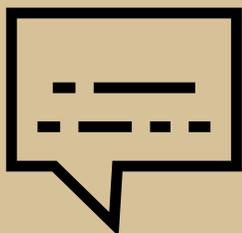
De plus, cela peut nous aider à mieux interagir avec les autres en renforçant notre confiance en nous-mêmes.

Alors, prenez le temps de réfléchir sur vos propres qualités et accomplissements.

Tu peux les écrire si tu le souhaites cela t'aidera à rendre concret les choses à les ancrer dans la matière, tu pourras les revisiter lorsque tu te sentiras découragé.

Prends quelques instants pour réfléchir à quelque chose que tu as bien fait récemment ou à une qualité que tu apprécies chez toi, puis fais toi un compliment sincère. Tu le mérites !

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse





SI OUI POURQUOI?

SI NON
POURQUOI?







Fais une bonne
action sans rien
attendre en retour.

Fais quelque chose sans rien attendre en retour.

Cela peut sembler bizarre à comprendre dans un monde où tout est basé sur les échanges et les récompenses, mais faire quelque chose sans rien attendre en retour peut être une expérience très enrichissante.

En agissant de manière désintéressée, tu es capable de faire une différence positive dans la vie de quelqu'un d'autre.

Cela peut être aussi simple que d'aider un ami à déménager ou de donner de ton temps à une œuvre de bienfaisance.

Le simple fait de savoir que tu as eu un impact positif sur la vie de quelqu'un d'autre peut te donner une grande satisfaction personnelle.

De plus, agir de manière désintéressée peut également t'aider à développer une attitude plus positive envers la vie en général.

En te concentrant sur les autres plutôt que sur toi, tu es en mesure de mettre de côté tes propres soucis et de te concentrer sur quelque chose de plus grand que toi-même.

En agissant de manière désintéressée, tu peux cultiver un sentiment de satisfaction et de gratification personnelle qui ne peut être obtenu autrement.

Cela peut inspirer les autres à agir de la même manière, créant ainsi une chaîne de bonnes actions qui peut avoir un impact positif sur la communauté.

Prend l'occasion de faire quelque chose pour quelqu'un sans rien attendre en retour, n'hésite pas : agis avec bienveillance et laisse la magie opérer.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse



SI OUI, C'EST
QUOI?



SI NON
POURQUOI?

