

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi

Samedi

Au lendemain du réveillon, on prend la décision : vous allez ce mois-ci vous occuper de vous.

Ce 1<sup>er</sup> jour est une prise de conscience.

Soit vous gardez ce défi pour vous, soit vous le partagez avec votre partenaire ou une amie.

1

Le réveil sonne. Souriez, faites 15 minutes d'étirement, même dans le lit. Hmm, c'est bon !



On se lève pleine d'énergie.

2

Prenez 5 post-it colorés et notez des citations que vous aimez particulièrement.

Vous les relirez pendant tout ce mois.

3

Avant de vous endormir, fermez les yeux, et remémorez-vous les meilleurs moments de votre journée.

4

### Aujourd'hui, grand défi :

On range le portable. No réseaux sociaux. Pas d'ordinateur. On fait une pause. Une bulle d'oxygène et on voit si on en est capable.

5

Cuisinez votre plat préféré et pourquoi ne pas le partager avec ceux que vous aimez ?

Une invitation de dernière minute. Juste le plaisir de recevoir sans mettre les petits plats dans les grands.

6

Petite organisation à prévoir la veille.

On bouge : rendez-vous au travail à vélo ou marchez pour limiter l'utilisation de votre voiture ou des transports.

7

### Une journée sans râler.

Essayez pour vous et défiez votre entourage. Celui qui perd vous offre un café !

8

Mettez un peu d'argent de côté pour constituer une cagnotte qui vous servira plus tard.



9

Apprenez une histoire drôle que vous partagerez avec vos collègues ou vos amis.

10

Faites le vide dans votre armoire et donnez les vêtements que vous n'avez pas mis depuis plus de 2 ans, à une association par exemple.

11

Appelez un ou une amie pour reprendre contact et parler comme au bon vieux temps.

12

On respire. Vous êtes bienveillante avec vous-même et vous vous encouragez pour accomplir tout ce que vous devez faire.

Vous êtes presque à mi-parcours du défi. Félicitations !

13

Prenez le temps de flâner après le bureau et donner rendez-vous à des proches pour partager un verre dans une brasserie ou un salon de thé que vous leur ferez découvrir.



14

Partagez un bon plan mode, cuisine ou beauté entre copines.

15

Faites découvrir 50ansdanslevent.com à 2 ou 3 de vos amies. Vous les engagez à s'inscrire à la newsletter pour recevoir des sourires tous les 15 jours le samedi matin ou sur les réseaux sociaux. Vous partagerez aussi votre défi !

16



Ressortez votre livre préféré et relisez quelques passages.

17

Écoutez votre chanson favorite du moment, dansez et bougez sur cet air ou au contraire écoutez au calme en fermant les yeux. Souriez.

18



Dimanche

Videz et triez votre bannière à courrier pour rattraper le retard et mettre de l'ordre.



19

Lundi

Glissez un post it dans votre sac sur lequel vous écrirez « Yes, I can do it » ou « Oui, je suis capable de... » !

20

Mardi

Fermez les yeux après le déjeuner et tentez une micro-sieste ou ce soir prenez un bain chaud et détendez-vous.

21

Mercredi

Choisissez votre tenue préférée et portez-la aujourd'hui.

22

Jeudi

Prenez rendez-vous chez le coiffeur ou l'esthéticienne ou dans un spa pour un massage. Un instant rien que pour vous.

23

Vendredi

Rappelez-vous des moments qui vous ont rendus heureuse, notez-les sur un carnet.



24

Samedi

Profitez de la nature en organisant une sortie à pied, une randonnée ou tout simplement faites quelques plantations dans votre jardin ou sur votre terrasse.

25

Désencombrez votre maison afin de ne garder seulement que les choses importantes.

26

Réveillez-vous 30 minutes à 1 heure plus tôt pour organiser votre journée.

27



Notez sur votre carnet une citation qui fait du bien et récitez-la plusieurs fois dans la journée.

28

Faites des étirements au bureau pour mieux vous ressourcer.

29

Imprimez et affichez une photo de vous souriante, détendue et en vacances.



30

Voilà, cela fait 31 jours que vous pensez à vous au moins une fois par jour. Bravo, vous pouvez vous féliciter !

Vous savez identifier maintenant ce qui vous convient le mieux et ce qui vous rend heureuse. Poursuivez ainsi. Ne vous oubliez pas, complimentez-vous, aimez-vous ! C'est important et vous le valez bien. Se sentir bien permet de mieux structurer ses pensées, développer votre créativité et de renforcer l'estime de vous.

31

## Les jokers

Ils servent à remplacer une journée qui ne vous inspirerait pas :

- Écrivez trois qualités qui vous caractérisent sur le miroir de votre salle de bain.
- Envoyez un GIF ou une photo de vous pleine de sourires à votre partenaire ou votre meilleur.e ami.e.

## Notes

.....

.....

.....

.....

.....