


Mon Calendrier de l'Avant







Accorde de
l'attention aux
personnes autour
de toi.

Accord de l'importance a une personne autour de toi

Il est important de se rappeler que chaque personne que nous rencontrons a sa propre histoire, ses propres problèmes et ses propres réussites.

En leur accordant de l'importance et en leur montrant de la gentillesse et de la compassion, nous pouvons leur apporter un peu de bonheur dans leur journée.

Cela peut être aussi simple que de leur sourire, de leur demander comment ils vont ou de leur offrir une aide si nécessaire.

Ainsi, nous créons une communauté plus forte et plus positive autour de nous.

N'oublie pas que chaque action peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un d'autre.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?

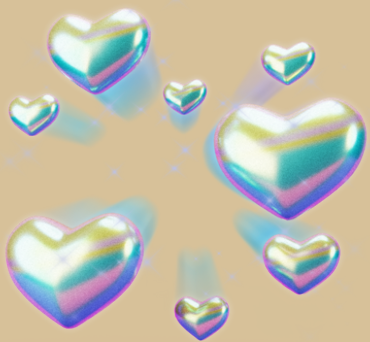


Barre la mauvaise réponse



SI OUI, AS QUI?





SI NON
POURQUOI?





Rappelle-toi de
bons souvenirs.

Rappel toi de bon souvenir

Il est important de prendre le temps de se rappeler de bons souvenirs.

Ces moments heureux peuvent nous aider à traverser des périodes difficiles et à nous rappeler que la vie est belle.

Se plonger dans ses souvenirs permet également de réaliser à quel point on a évolué depuis ces moments-là.

On peut se rendre compte de nos accomplissements, de notre croissance personnelle et professionnelle.

Cela peut être une source de motivation pour continuer à avancer et atteindre nos objectifs.

Que ce soit un voyage inoubliable, une soirée mémorable avec des amis ou simplement un moment de joie partagé avec un être cher, ces souvenirs peuvent nous apporter du réconfort et nous aider à rester positifs.

En plus de nous rendre heureux, se rappeler de bons souvenirs peut également nous aider à renforcer nos relations avec les autres.

En partageant ces souvenirs avec nos proches, nous pouvons créer des liens plus profonds et renforcer notre connexion avec eux.

Alors n'hésite pas à prendre quelques minutes te rappeler de tes bons souvenirs.

Cela peut améliorer ton humeur et ton bien-être général.



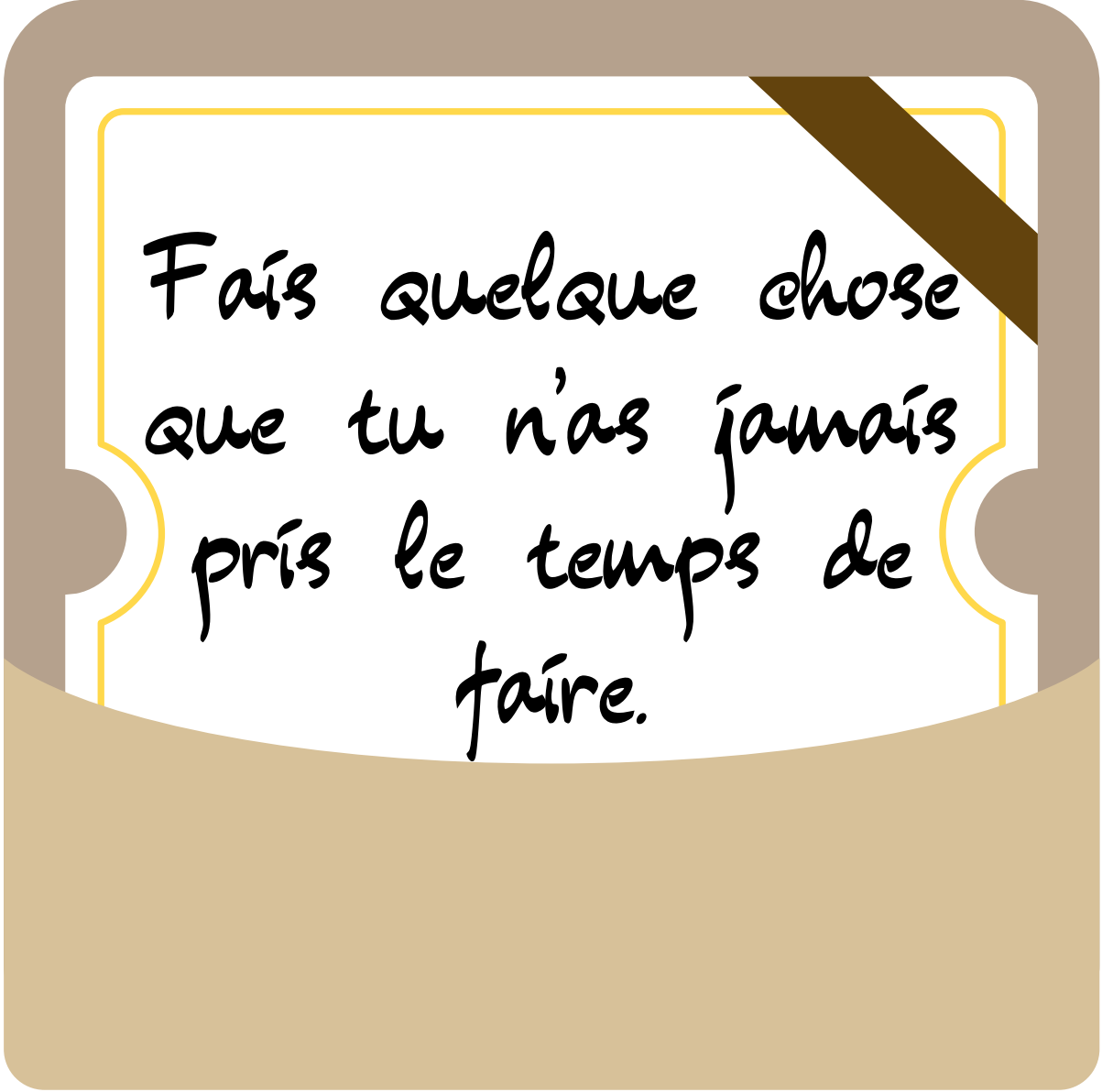
TES BONS SOUVENIRS

Barre la mauvaise réponse



Ton ressenti





Fais quelque chose
que tu n'as jamais
pris le temps de
faire.

Fais quelque chose que tu ne prend jamais le temps de faire

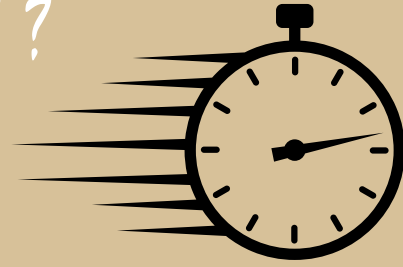
Il est important de prendre le temps de faire les choses qui nous tiennent à cœur, même si nous sommes souvent trop occupés pour les réaliser.

Que cela soit apprendre une nouvelle compétence, passer du temps avec nos proches, explorer un nouveau passe-temps ou simplement se détendre et prendre soin de soi, nous devrions tous prendre le temps de faire quelque chose qui nous apporte de la joie et de la satisfaction.

Nous ne devrions pas laisser nos vies être dictées par nos horaires chargés, mais plutôt trouver un équilibre entre nos responsabilités et nos passions.

Fais quelque chose que tu ne prends jamais le temps de faire, cela pourrait changer ta vie de manière positive.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



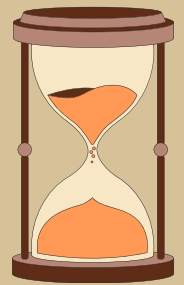
Barre la mauvaise réponse





SI OUI, QUOI?

SI NON
POURQUOI?



Mon Calendrier de l'aveug





Fais don de tes vêtements inutilisés

Si tu as des vêtements dans ton placard que tu ne portes plus, ne les laisse pas simplement prendre la poussière.

Au lieu de cela, fais don de ces articles à des organisations caritatives qui peuvent les donner à des personnes dans le besoin.

Non seulement cela permet de réduire les déchets textiles, mais cela peut également aider à fournir des vêtements chauds et des articles de base à ceux qui en ont besoin.

Fais un geste positif pour l'environnement et la société en faisant don de tes vêtements inutilisés.

Prendre le temps de faire de la place dans nos armoires permet de désencombrer ses placard mais aussi de faire de la place dans son esprit.

En effet, le désencombrement physique peut avoir des effets bénéfiques sur notre bien-être mental.

En se débarrassant des objets inutiles, on se libère d'un poids et on crée un espace plus harmonieux.

Cela peut également nous aider à mieux nous concentrer sur les choses qui comptent vraiment dans notre vie.



Fais don de tes
vêtements inutilisés.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse



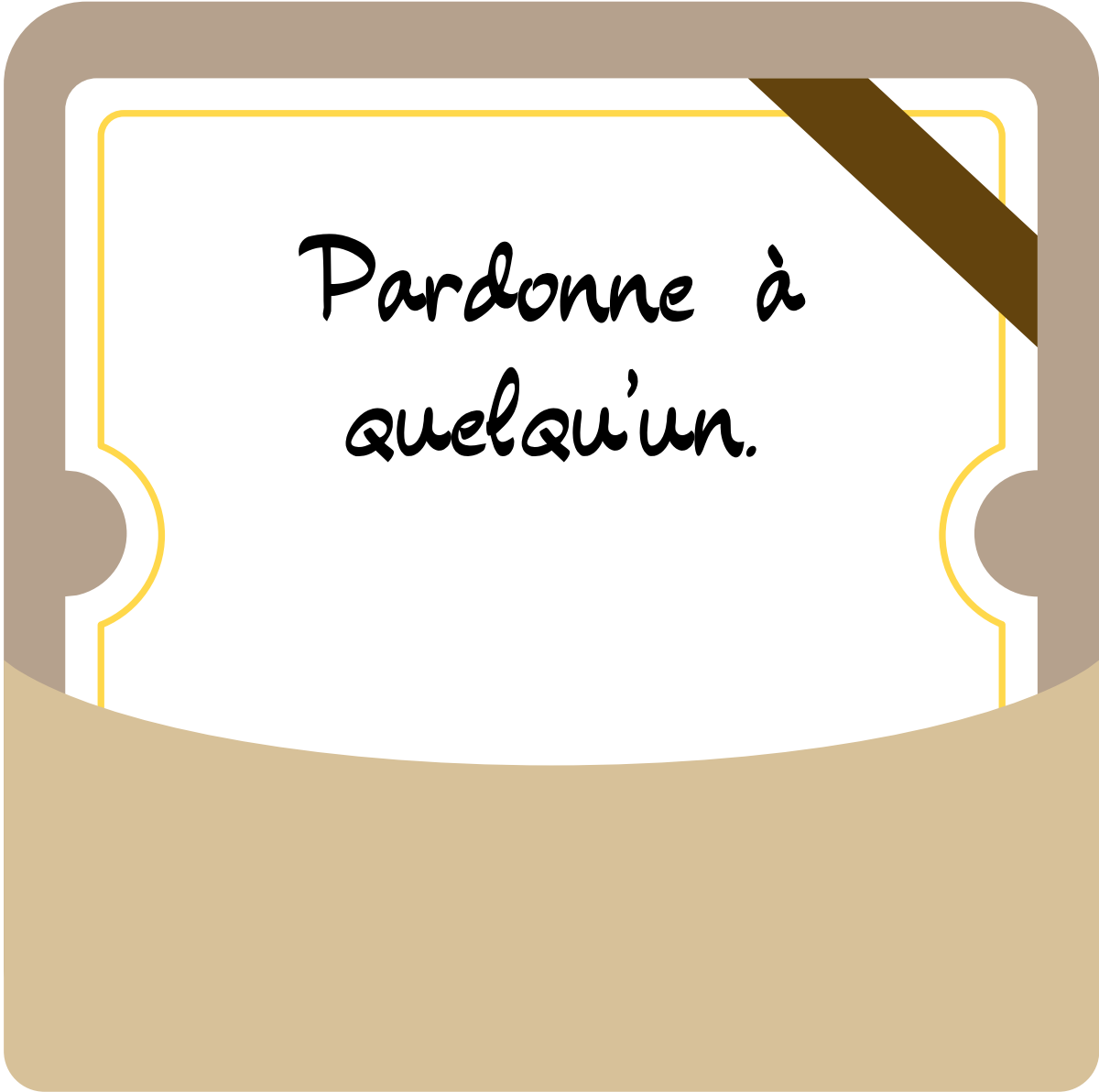


SI OUI, QUOI?

SI NON
POURQUOI?







Pardonne à
quelqu'un.

Pardonne a quelqu'un

Pardonnez à quelqu'un est une action puissante qui peut aider à guérir des blessures émotionnelles.

Cela peut être difficile, mais il est important de se rappeler que le pardon ne signifie pas oublier ou excuser le comportement de la personne.

Le pardon est plutôt une décision consciente de libérer la colère et la rancune que l'on peut avoir envers cette personne. En pardonnant, on peut également se libérer de l'emprise émotionnelle que cette personne peut avoir sur nous et retrouver une paix intérieure.

Cependant, il est important de souligner que le pardon ne doit pas être imposé ou forcé. Il s'agit d'un processus personnel qui peut prendre du temps.

Il est également important de fixer des limites claires avec la personne si elle continue à avoir un comportement toxique ou nuisible.

En fin de compte, pardonner à quelqu'un peut être une étape importante pour guérir et avancer dans sa vie. Cela peut apporter de la clarté, de la paix et une libération émotionnelle. Il s'agit de trouver la paix intérieure en laissant aller la colère et la rancune que nous pourrions ressentir.

Le pardon peut également nous aider à grandir et à apprendre de nos expériences passées, nous permettant ainsi de continuer à avancer dans la vie avec un cœur léger.

Si tu es en mesure de pardonner à quelqu'un, n'hésitez pas à le faire.

Cela pourrait être la première étape vers la guérison de ta propre douleur.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse

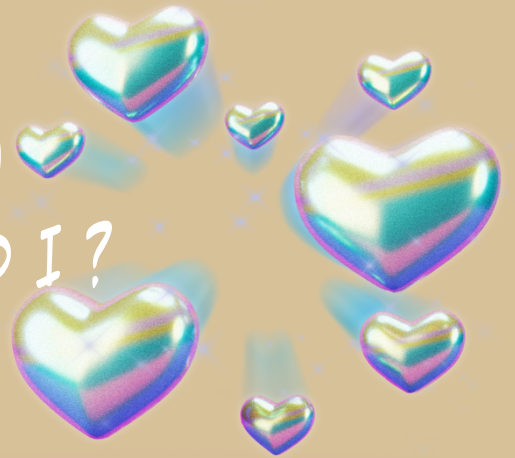




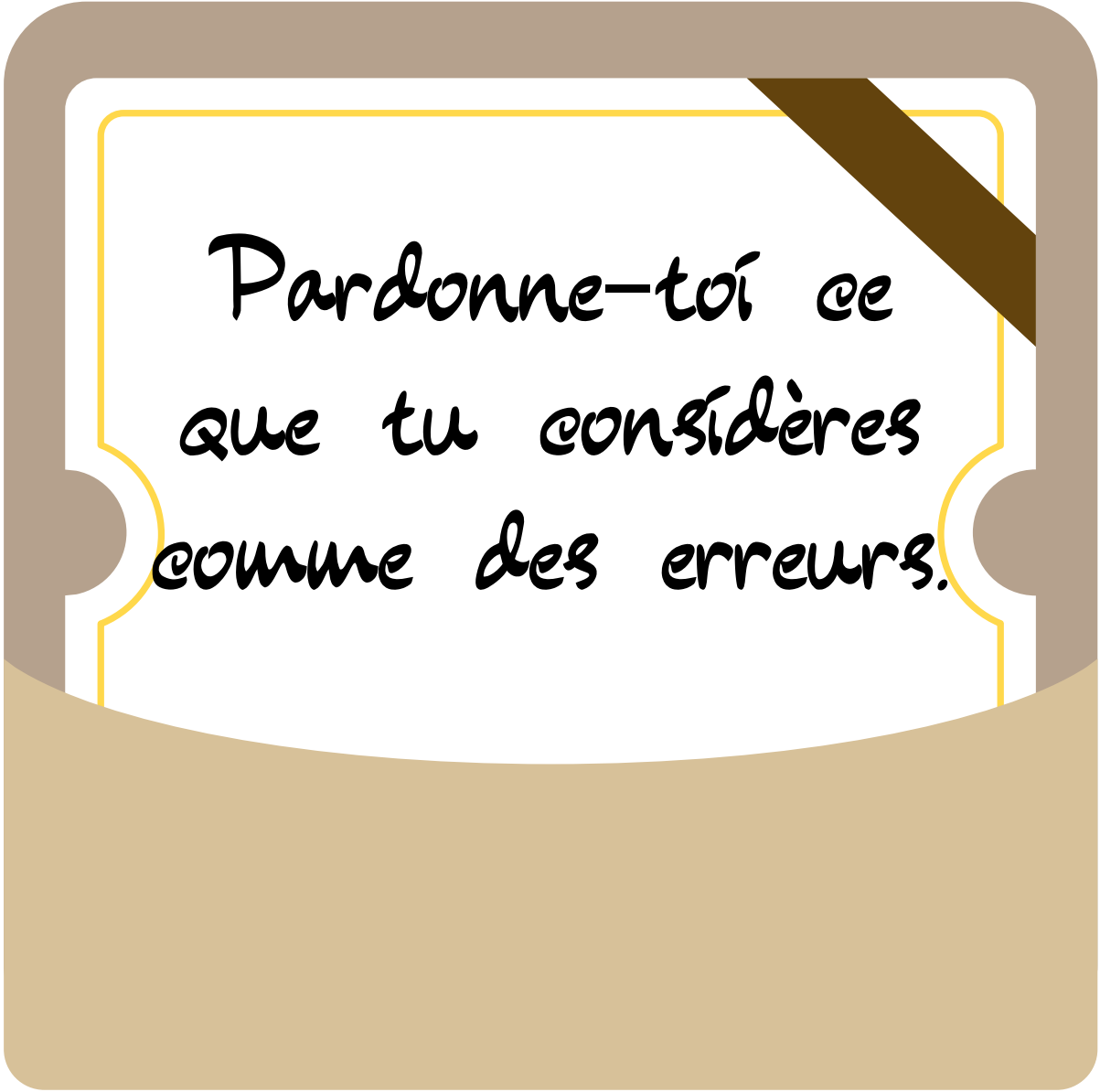
SI OUI, AS QUI?



SI NON
POURQUOI?







Pardonne-toi ce
que tu considères
comme des erreurs.

Pardonne toi ce que tu considère comme une erreur

Il est important de se pardonner pour les erreurs que nous avons pu commettre dans le passé. Souvent, nous sommes notre propre critique et nous nous jugeons plus sévèrement que les autres.

Cependant, il est important de se rappeler que tout le monde fait des erreurs.

Le vrai courage est de reconnaître ces erreurs et d'apprendre de ses expériences.

En se pardonnant, nous pouvons nous libérer de la culpabilité et de la honte qui peuvent nous retenir.

Nous pouvons également nous donner la possibilité de grandir et de devenir une personne meilleure.

Se pardonner est un acte de compassion envers soi-même et peut aider à cultiver une meilleure estime de soi.

Le pardon de soi-même permet de libérer le poids du passé et de se concentrer sur le moment présent.

Cela ne signifie pas que nous devons oublier nos erreurs, mais plutôt les utiliser comme une opportunité pour grandir et apprendre.

En pardonnant à soi-même, on peut cultiver la compassion et la bienveillance.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse





SI OUI, QUOI?


SI NON
POURQUOI?



Mon Calendrier de l'avent







Ose dire non si tu
n'as pas envie.

Ose dire non

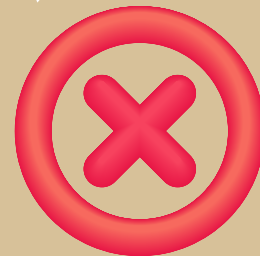
Dire non est parfois difficile, mais cela peut être une étape importante dans la défense de ses propres limites et de ses convictions.

Dire non peut parfois être nécessaire pour préserver sa santé mentale et physique, ainsi que pour maintenir une relation saine avec les autres, de manière respectueuse et polie, sans blesser les sentiments des autres.

Cela peut sembler difficile au début, mais en pratiquant régulièrement, il est possible de devenir plus confiant dans sa capacité à dire non lorsque cela est nécessaire.

Ose dire non lorsque cela est justifié et nécessaire pour ton bien-être et celui des autres.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



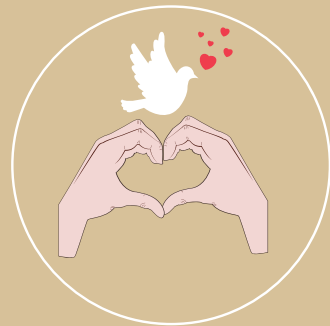
Barre la mauvaise réponse



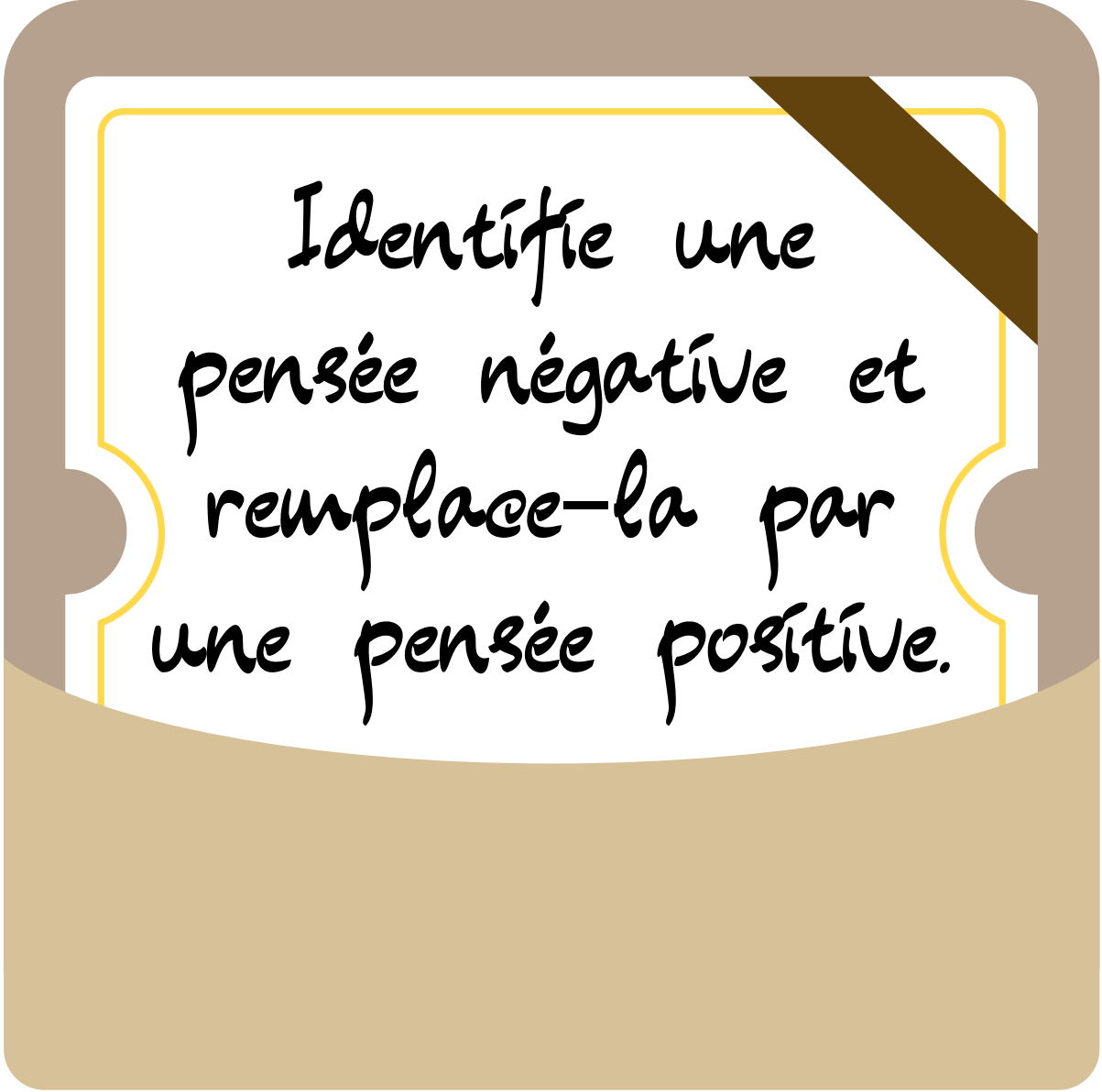


SI OUI, QUOI?

SI NON
POURQUOI?







Identifie une
pensée négative et
remplace-la par
une pensée positive.

Identifie une pensée négative et remplace la par une pensée positive

Il est facile de tomber dans le piège de la pensée négative et de se laisser submerger par le stress et l'anxiété.

Cela peut avoir un impact négatif sur notre bien-être mental et émotionnel.

Pour remédier à cela, il est important d'identifier une pensée négative et de la remplacer par une pensée positive.

Par exemple, si tu te surprends à penser "Je ne suis pas capable de faire cela", essayez de la remplacer par "Je suis capable de faire de mon mieux et je vais essayer". Ce simple changement de pensée peut t'aider à te sentir plus confiant et plus motivé pour atteindre tes objectifs.

Il faut cependant rappeler que le remplacement de pensées négatives par des pensées positives ne se fait pas du jour au lendemain, cela demande de la pratique et de la persévérance.

Avec le temps, cela deviendra une habitude et tu te sentiras plus positif et plus confiant dans ta vie quotidienne.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse



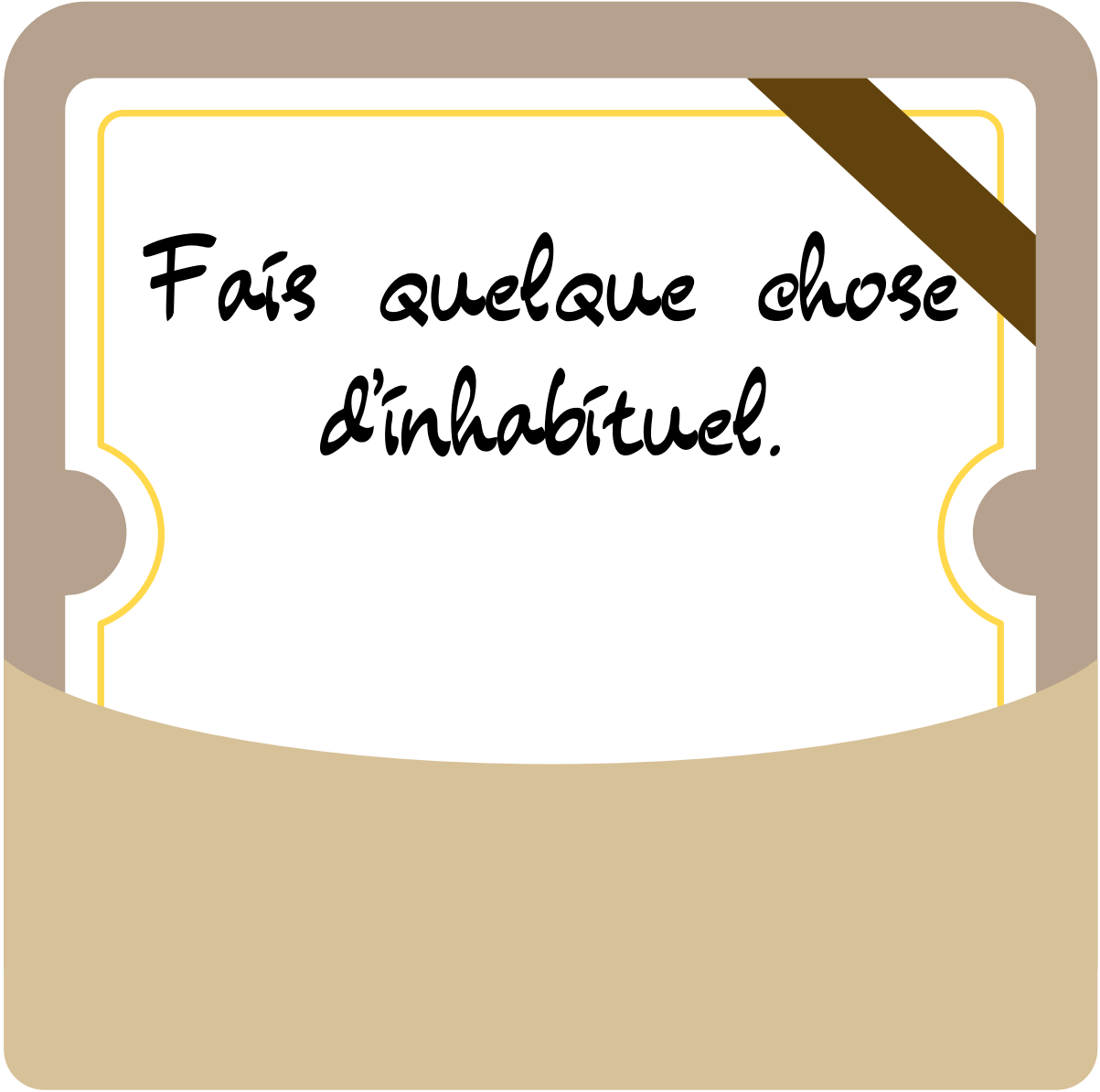


SI OUI, QUOI?

SI NON
POURQUOI?







Fais quelque chose
d'inhabituel.

Fais quelque chose d'inhabituel

Fais quelque chose d'inhabituel aujourd'hui.

Sors de ta zone de confort et essaie quelque chose de nouveau.

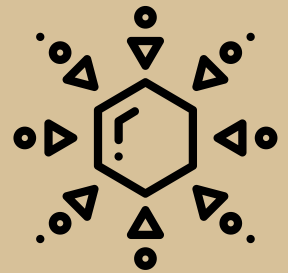
Peut-être que tu pourrais visiter un endroit que tu n'as jamais vu auparavant, manger un plat que tu n'as jamais goûté ou parler à quelqu'un que tu ne connais pas très bien.

Tu pourrais même prendre une route différente pour aller au travail.

En faisant quelque chose d'inhabituel, tu pourrais découvrir une nouvelle passion ou un nouvel intérêt.

Au minimum, tu auras ajouté une touche d'aventure à ta journée.

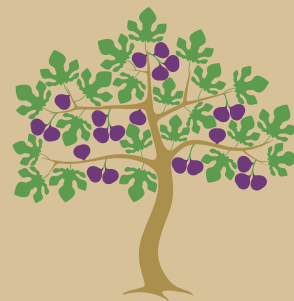
AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse

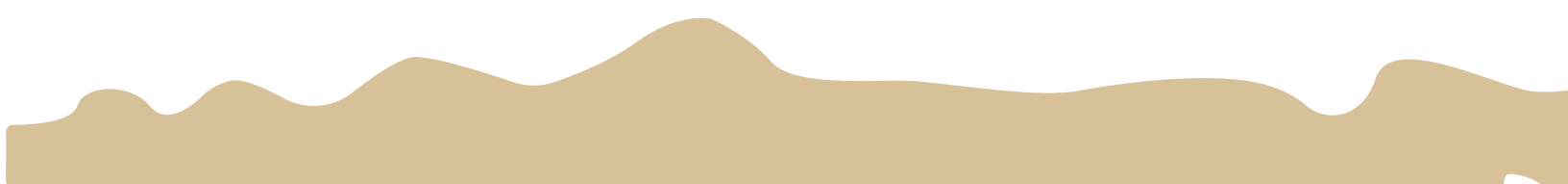


SI OUI, QUOI?






SI NON
POURQUOI?



Mon Calendrier de l'Avant







Ferme les yeux et
imagine-toi dans un
endroit agréable.
Observe tes
ressentis.

Ferme les yeux et imagine toi dans un endroit agréable. Observe tes ressentis

Peut-être que tu te trouves sur une plage, sentant le sable chaud sous tes pieds et le doux bruit des vagues qui s'écrasent sur le rivage.

Ou peut-être es-tu dans une forêt, entouré de la beauté naturelle de la nature, avec le bruit apaisant des oiseaux et des ruisseaux qui coulent.

Peut-être es-tu simplement dans ta chambre, écoutant de la musique relaxante et te laissant emporter dans un profond état de détente.

Quel que soit l'endroit où tu te trouves, observe tes ressentis et laisse-toi aller à la tranquillité de l'instant présent.

La méditation et la visualisation sont des outils puissants pour réduire le stress et l'anxiété, et pour te permettre de te connecter avec la paix intérieure.

Prends le temps chaque jour pour te recentrer et pour te concentrer sur ton bien-être.

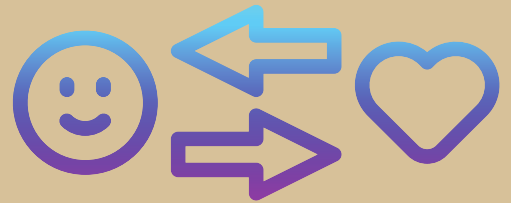
AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



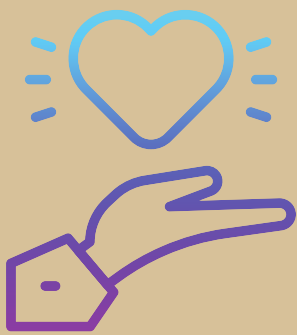
Barre la mauvaise réponse




SI OUI, OU?



SI NON
POURQUOI?







Concentre-toi sur
ta respiration
pendant 1 minute.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse



Concentre toi sur ta respiration

La respiration joue un rôle nécessaire dans notre vie quotidienne.

Elle nous permet de fournir de l'oxygène à notre corps et de libérer le dioxyde de carbone. Cependant, il est facile de se laisser emporter par notre respiration lorsqu'on est stressé ou anxieux.

C'est pourquoi il est important de prendre le temps de se concentrer sur sa respiration et de la réguler.

Lorsque nous prenons le temps de respirer profondément et lentement, nous pouvons réduire notre niveau de stress et d'anxiété.

Prendre quelques minutes pour se concentrer sur sa respiration peut aider à apaiser l'esprit et le corps, améliorer la concentration et favoriser un sentiment de calme et de bien-être.

Prend 1 minute pour te concentrer sur ta respiration et pratiquer la cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque est une technique de relaxation qui consiste à synchroniser sa respiration avec les battements de son cœur.

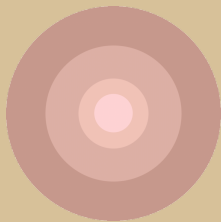
Pour la pratiquer, installe-toi confortablement et commence à respirer profondément en inspirant par le nez pendant 5 secondes et en expirant par la bouche pendant 5 secondes également.

Répète cet exercice pendant 1 à 2 minutes en te concentrant sur ta respiration et en essayant de la rendre régulière.

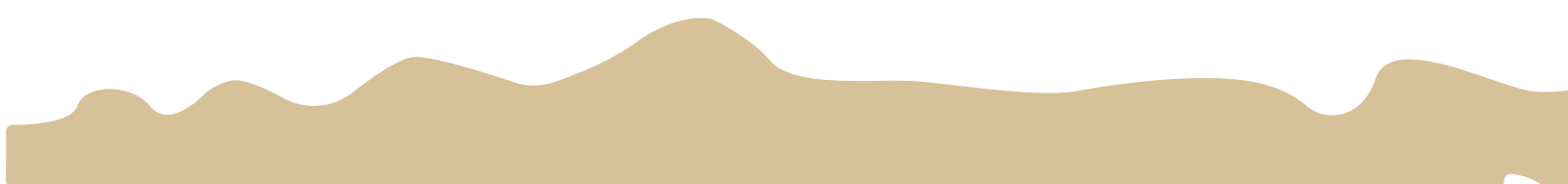
Cette pratique peut t'aider à réduire ton stress, améliorer ta concentration et diminuer la tension artérielle.

SI OUI, TES
RESSSENTIS?

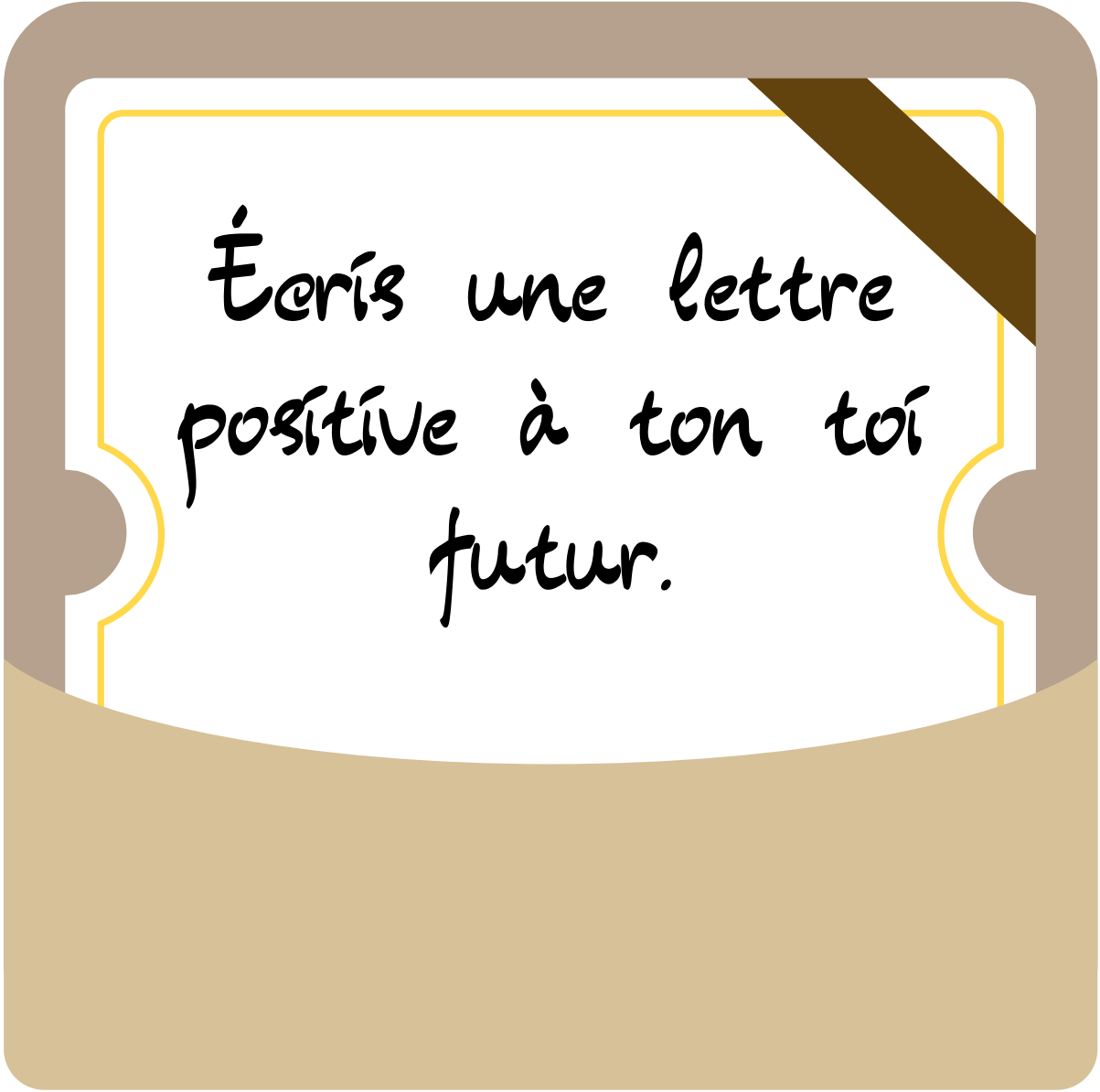




SI NON
POURQUOI?







Écris une lettre
positive à ton toi
futur.

Écrit une lettre positive à ton toi du futur

Exemple, Cher toi du futur,

J'espère que cette lettre te trouve en bonne santé et heureux/se. Je voulais prendre un moment pour te dire combien je suis fier/fière de toi. Tu as travaillé si dur pour arriver là où tu es aujourd'hui, et je suis sûr/sûre que tu as accompli de grandes choses depuis que j'ai écrit cette lettre.

Je voulais te rappeler que peu importe les défis que tu as dû surmonter, tu as toujours été capable de relever la tête et de continuer à avancer. Tu as une force intérieure incroyable et une détermination qui t'aideront à atteindre tous tes objectifs.

Je suis sûr/sûre que tu as également rencontré de merveilleuses personnes et que tu as créé des liens durables avec elles. N'oublie jamais l'importance de ces relations et prends toujours le temps de cultiver ces amitiés.

Enfin, je voulais te dire de ne jamais cesser de rêver et de viser haut. Tu as tellement de potentiel et je suis sûr/sûre que tu es destiné(e) à accomplir de grandes choses. Continue de travailler dur et de croire en toi-même, et tu réaliseras tout ce que tu as toujours voulu.

Avec amour et fierté,

Ton toi du passé.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse



