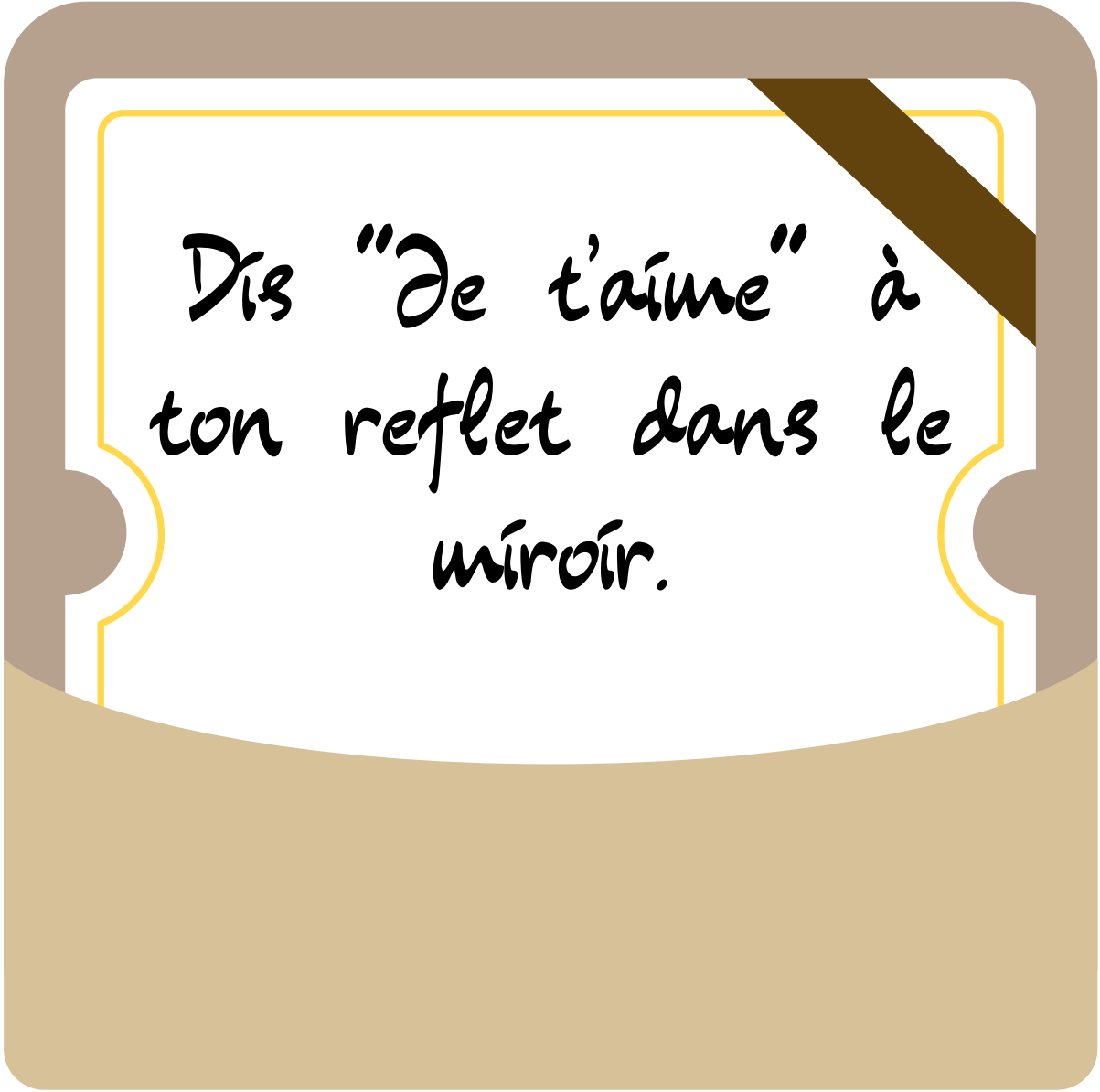


Mon Calendrier de l'aveug







Dis "Je t'aime" à
ton reflet dans le
miroir.

Dis je t'aime à la personne la plus importante dans ta vie : toi-même.

Il est important de s'aimer soi-même avant de pouvoir aimer les autres.

Prend le temps de te connaître, de découvrir tes forces et tes faiblesses, et de travailler sur ton développement personnel.

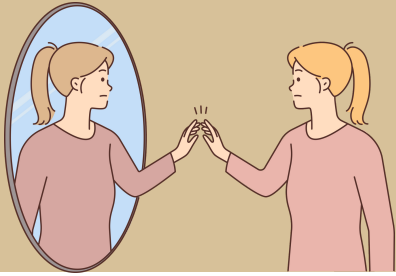
En cultivant l'amour pour toi-même, tu seras en mesure d'offrir cet amour aux autres de manière authentique et saine.

N'oublie pas que tu es la personne la plus importante dans ta vie, et que tu mérites tout l'amour et le respect que tu offres aux autres.

Prends le temps chaque jour de te regarder dans le miroir et de te rappeler que tu es unique et précieux.

Rappelle toi que tu es la seule personne comme toi dans le monde et que cela te rend spécial. Il est important de prendre le temps de se reconnaître et de se valoriser, même dans les moments difficiles.

AS-TU RELEVÉ LE DÉFI?



Barre la mauvaise réponse






SI OUI POURQUOI?

SI NON
POURQUOI?







Contacte une personne
avec qui tu as de bons
souvenirs et avec
laquelle tu n'as pas été
en communication depuis
longtemps.

Contacte une personne que tu n'a pas vue depuis longtemps

Il est parfois difficile de maintenir des relations à long terme, surtout lorsqu'il s'agit de personnes qui ne font pas partie de notre cercle social quotidien.

Cependant, il est important de garder les relations en vie et de rester en contact avec des personnes qui ont été importantes pour nous dans le passé.

Si tu n'as pas vu une personne depuis longtemps, pourquoi ne pas la contacter pour prendre de ses nouvelles ?

Il peut être intimidant de reprendre contact avec quelqu'un après une longue période de silence, mais cela peut s'avérer être une expérience enrichissante.

Une simple conversation peut aider à nourrir une amitié ou une relation qui a été mise de côté à cause de la vie quotidienne.

Cela peut également fournir une occasion de partager des souvenirs heureux.

Prendre le temps de contacter une personne que tu n'as pas vue depuis longtemps peut être une décision gratifiante. Il peut s'agir d'un simple appel téléphonique ou même d'un message rapide sur les réseaux sociaux. Quoi qu'il en soit, il est important de maintenir les relations et de cultiver les amitiés qui comptent le plus pour nous.



AS-TU RELEVÉ LE DÉFI?

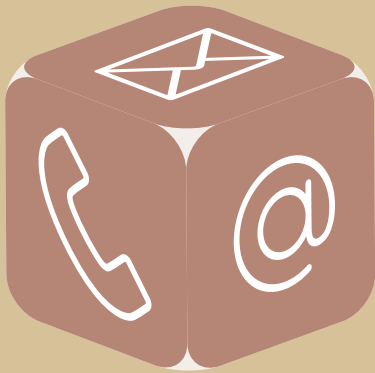
Barre la mauvaise réponse



Qui as tu contacté ?

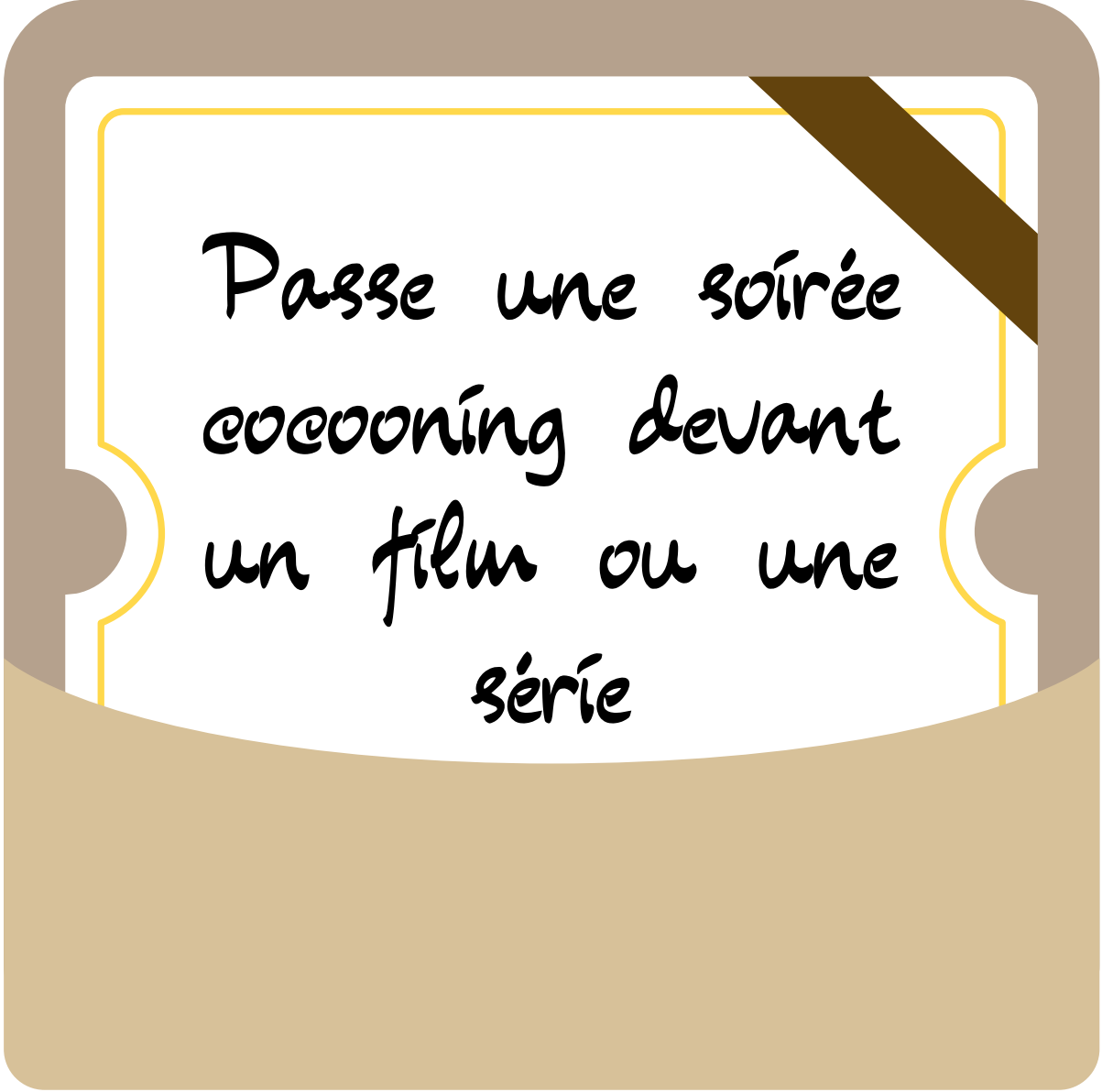


SI OUI POURQUOI?



SI NON
POURQUOI?





Passer une soirée
cocooning devant
un film ou une
série

Passer une soirée cocooning devant un film.

Il n'y a rien de mieux qu'une soirée de détente à la maison devant un bon film.

Installe-toi confortablement sur ton canapé, prépare un bol de popcorn et choisis un film qui te plait.

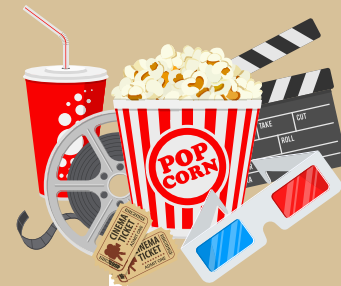
Que tu aimes les comédies romantiques, les films d'action ou les documentaires, il y en a pour tous les goûts.

N'hésite pas à inviter des amis ou ta famille pour passer un moment convivial ensemble.

Une soirée cocooning est le moment idéal pour se relaxer après une longue journée de travail ou pour se remettre d'une semaine stressante.

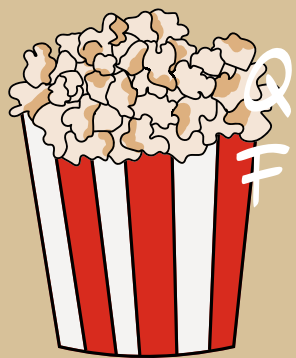
Alors allume ta télé, éteins les lumières et laisse-toi plonger dans ton film préféré.

AS-TU RELEVÉ LE
DÉFI?



Barre la mauvaise réponse





QUELS SONT TES
FILMS PRÉFÉRÉS
?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quelles émotions ressens-tu
quand tu les regardes?

- _____
- _____
- _____
- _____