

30 jours pour prendre soin de moi !



#loveyourself

1 <i>Let's go!</i>	2 Je booste mon estime de moi	3 Je nourris mon corps 	4 Je m'oxygène	5 Je célèbre	6 Je me lance
7 Je swingue ! 	8 Je fais quelque chose que j'aime	9 Je prends conscience de mes talents	10 Je bouge !	11 Je suis bienveillante	12 Je crée
13 Je médite ! <i>Ohmmm</i>	14 Je réfléchis	15 Je bois ! 	16 Je réduis mon stress	17 Je trie	18 Je dors ... <i>Zzzzzzzz....</i>
19 Je dis non	20 J'éprouve de la gratitude <i>Be grateful!</i>	21 Je demande de l'aide	22 Je connecte 	23 Je me ressource	24 Je me dorlote
25 Je donne	26 Je pardonne 	27 Je déconnecte	28 Je choisis d'être heureuse	29 J'écris 	30 Je rencontre <i>#hello!</i>
31					

NOTES

30 jours pour prendre soin de moi !

- 1. Je m'organise
- 2. Je booste mon estime de moi
- 3. Je nourris mon corps
- 4. Je m'oxygène
- 5. Je célèbre
- 6. Je me lance
- 7. Je swingue
- 8. Je fais quelque chose que j'aime
- 9. Je prends conscience de mes talents
- 10. Je bois
- 11. Je bouge
- 12. Je dis NON
- 13. Je médite
- 14. Je réfléchis
- 15. Je trie
- 16. Je réduis mon stress
- 17. Je suis bienveillante avec moi-même
- 18. Je dors
- 19. Je crée
- 20. J'éprouve de la gratitude
- 21. Je demande de l'aide
- 22. Je connecte
- 23. Je vais dans un endroit que j'aime
- 24. Je me dorlote
- 25. Je donne
- 26. Je pardonne
- 27. Je déconnecte
- 28. Je choisis d'être heureuse
- 29. J'écris
- 30. Je rencontre

30 jours pour prendre soin de moi !



#loveyourself

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
					31



Let's go!

NOTES _____

