

1 défi 1 jour

Calendrier de l'avent,

Spécial confiance en soi

1

Je développe ma confiance en moi

2

Mes 5 qualités à cultiver

3

Complémenter 3 personnes

4

Méditation guidée

5

7 choses que je suis heureux(se) d'avoir dans ma vie

6

Je relativise, je positive !

7

Ballade en nature ou activité créative

8

Répéter 5 fois : je suis géniale

9

Je souris à la vie et lui fais confiance

10

3 bonnes actions à faire dans le mois

11

5 qualités que j'aimerais développer

12

1 jour sans critiquer et sans jurer

13

Je fais le tri dans mes pensées

14

Soirée sans téléphone et sans télé !

15

Je ferme les yeux pendant 5 sec et m'écoute respirer

16

Affirmations positives

17

Je m'offre un moment de détente

18

5 objectifs pour l'année prochaine

19

Liste de mes réussites cette année

20

Ma version idéale ?

21

5 choses que j'aime faire dont une aujourd'hui

22

Je suis une personne digne de confiance

23

Je regarde une vidéo ou lis un livre sur la confiance en soi

24

Je pardonne une personne

25

Je remercie les 8 personnes que j'aime le plus