

prendre SOIN DE SOI

Qu'allez-vous faire cette semaine pour progresser dans votre cheminement vers la guérison ? Vous pouvez choisir une activité dans le manuel d'accompagnement ou en créer une de votre choix. Essayez de choisir quelque chose que vous êtes sûre à 90% de réussir. Par exemple, l'objectif de faire du yoga tous les jours pendant deux heures peut ne pas être aussi réaliste que de décider d'essayer le yoga une fois par semaine pendant vingt minutes. Chaque activité est un bon choix.

IDÉES DE SOIN

- Marcher pour guérir
- Yoga
- Lire
- Courir
- Écouter de la musique
- Méditation
- Écrire dans un journal
- Imagerie mentale guidée
- Randonnée
- Être dans la nature
- Exercice de respiration
- Manger en pleine conscience
- Coloriage
- Pratiquer la communication assertive
- Relaxation musculaire progressive
- Jouer d'un instrument
- Muay Thai
- Tenir un journal créatif
- Tableau de visualisation
- Posture de puissance
- Affirmations positive

Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :

Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine # ____ Stratégie # ____ Je prendrai soin de moi en :