

A woman with voluminous, dark curly hair is shown from the chest up. She has her eyes closed and is holding her hands up to her cheeks. She is wearing two gold-colored eye patches under her eyes. The background is a plain, light grey color.

DÉFI BOOSTE TON QUOTIDIEN

31 jours pour prendre soin de soi



Avant de commencer...

Arriver à prendre du temps pour toi n'est pas forcément évident. Et, c'est normal, si tu n'as plus l'habitude. Je te propose un défi sur 31 jours

31 actions à faire pour toi, pour ralentir, pour prendre le temps.

Tu n'es pas obligée de faire ces actions dans l'ordre, pioche dans la liste en fonction de ton humeur, tes besoins.

N'oublie pas...

- Ces 5-10 minutes pour toi, c'est un investissement pour le bien-être de la famille.
- Explique à tes enfants que tu as besoin de ce temps sans interruption et qu'après, tu auras plus d'énergie pour jouer avec eux. C'est gagnant-gagnant.

Laure.

Défi booste ton quotidien pendant 31 jours

-  Écrire noir sur blanc pendant 1 mois, 3 faits/moments qui t'ont rendu heureuse
-  Prendre le temps de s'offrir et de lire un livre ou une BD
-  Envoyer une carte postale ou une lettre par la poste à un proche
-  Soutenir un projet qui vous tient à cœur sur une plateforme de financement participatif
-  Se promener dans la nature et prendre le temps de regarder la couleur des feuilles
-  Passer une journée sans téléphone
-  Faire une marche d'au moins 1 heure pour se détoxifier
-  Prendre le temps d'écouter un morceau de musique sans distraction
-  Préparer un petit déjeuner au lit pour toute la famille
-  Profiter du soleil pour prendre le goûter sur sa terrasse, dans son jardin
-  Se mettre du vernis à ongles ou se payer une manucure
-  Faire une grasse matinée (enfin si l'on te laisse la faire...)

Défi booste ton quotidien pendant 31 jours

-  Prendre le temps de rester au lit une dizaine de minutes en plus et en profiter pour s'étirer
-  Se faire un soin du visage maison ou aller en institut pour se faire chouchouter
-  Allumer des bougies dès que la nuit tombe
-  Découvrir un nouveau lieu à côté de chez toi !
-  Faire quelque chose "d'effrayant" pour sortir de sa zone de confort
-  Dépoussiérer son vélo et partir faire un petit tour du quartier
-  Profiter du beau temps pour aller pique-niquer en amoureux ou entre amis
-  Aller à la pâtisserie s'acheter son dessert préféré
-  Prendre le temps de ne rien faire ! Ça n'a pas de prix.
-  Chanter à tue-tête sous sa douche (et se faire plaisir)
-  Trier et ranger et organiser un placard de la maison
-  Réfléchir à une bucketlist (une liste d'envies, de projets)
-  Contacter un proche dont tu n'as pas eu des nouvelles depuis longtemps
-  Faire des repas sans viande au moins sur une journée

Défi booste ton quotidien pendant 31 jours

-  Imprimer 3 photos correspondant à 3 souvenirs récents et les accrocher sur le frigo
-  Tester une nouvelle activité créative (tricot, dessin)
-  S'acheter ou cueillir un bouquet de fleurs
-  Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur
-  Prendre un bon bain chaud avec interdiction de vous déranger

BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram
[@laureganisatrice](https://www.instagram.com/laureganisatrice)

Retrouve toutes mes fiches
à télécharger gratuitement
[Accède à ma bibliothèque
privée](#)

Découvre mes services
www.laureganisatrice.fr

À bientôt !