

DÉFI

bien-être

21 jours

S'adapter aux changements
pour une vie à ton image

Un défi par jour pendant 21 jours



avec Roxanne Vie
Vie en lumière 2024



Jour 1 Écris tous tes soucis et brûle la feuille après!	Jour 8 Rédige une liste de toutes les qualités que tu possèdes.	Jour 15 Chante à tue-tête sans te restreindre.
Jour 2 Jette 3 petites choses qui n'ont plus leur utilité, qui sont brisées ou que tu n'as plus besoin.	Jour 9 Prend du temps à ne rien faire pendant 15 minutes.	Jour 16 Met ta chanson préférée et danse avec énergie.
Jour 3 Prend en photo toutes les choses ou les personnes que tu trouves belles.	Jour 10 Dis "Je t'aime" à quelqu'un et dis-lui les raisons pourquoi tu l'aimes.	Jour 17 Visite un nouveau lieu (forêt, parc, commerce, restaurant).
Jour 4 Fais une promenade en nature en contemplant le paysage.	Jour 11 Fais une séance de respiration profonde en respirant par le ventre.	Jour 18 Fais la liste de tes 5 activités préférées.
Jour 5 Change une mauvaise habitude et remplace-la par une positive.	Jour 12 Regarde un film de comédie, un show d'humour ou des sketches.	Jour 19 Lire 10 pages d'un bon livre.
Jour 6 Fais 2 minutes de méditation sur les battements de ton cœur.	Jour 13 Gambade en écoutant de la musique.	Jour 20 Fais 10 push-up.
Jour 7 Fais-toi un auto-massage.	Jour 14 Cuisine-toi ou paye-toi ton repas préféré.	Jour 21 Regarde-toi dans le miroir et dis-toi en haute voix tes 5 grandes qualités.