Semaine GOOD VIBE

Réveil magique

S'étirer avec le sourire !

Mon beau miroir

Je suis un soleil
Je suis belle/beau

Pleine conscience

Se brosser les dents consciemment

Prendre l'air

Savoir dire non

Mettre des couleurs dans sa vie

Sourire

Au moins à 5 personnes dans votre journée !

L'envie du jour

Obligation de réaliser sa plus grosse envie de la journée

Ecouter son corps

Amour

Dites à vos proches que vous les aimez !

Ecouter SA musique

Chanter et danser dessus

Bonne dépense d'énergie

Garder son énergie pour les choses que l'on peut changer

Ecouter un podcast (30min)

Et en même temps, faire une activité physique

On le dit, on le fait

Fiertés de la journée

Le soir, énumérer dans sa tête, au moins 3 choses positives de sa journée

Temps calme

Avant de dormir, lecture ou méditation