

90 exercices faciles & mantras quotidiens pour

CELLES QUI EN ONT MARRE

d'en avoir marre!

CECILE KRUG ✦

06 03 46 42 14

CECILECOACHDEVIE@GMAIL.COM

WWW.FACEBOOK.COM/CECILE.KRUG

INSTAGRAM : CECILEKRUG





3 MOIS POUR DÉVELOPPER DES HABITUDES POSITIVES

UN EXERCICE & UN MANTRA PAR JOUR !

Ces **90 challenges** quotidiens sont conçus pour s'intégrer facilement dans votre vie quotidienne.

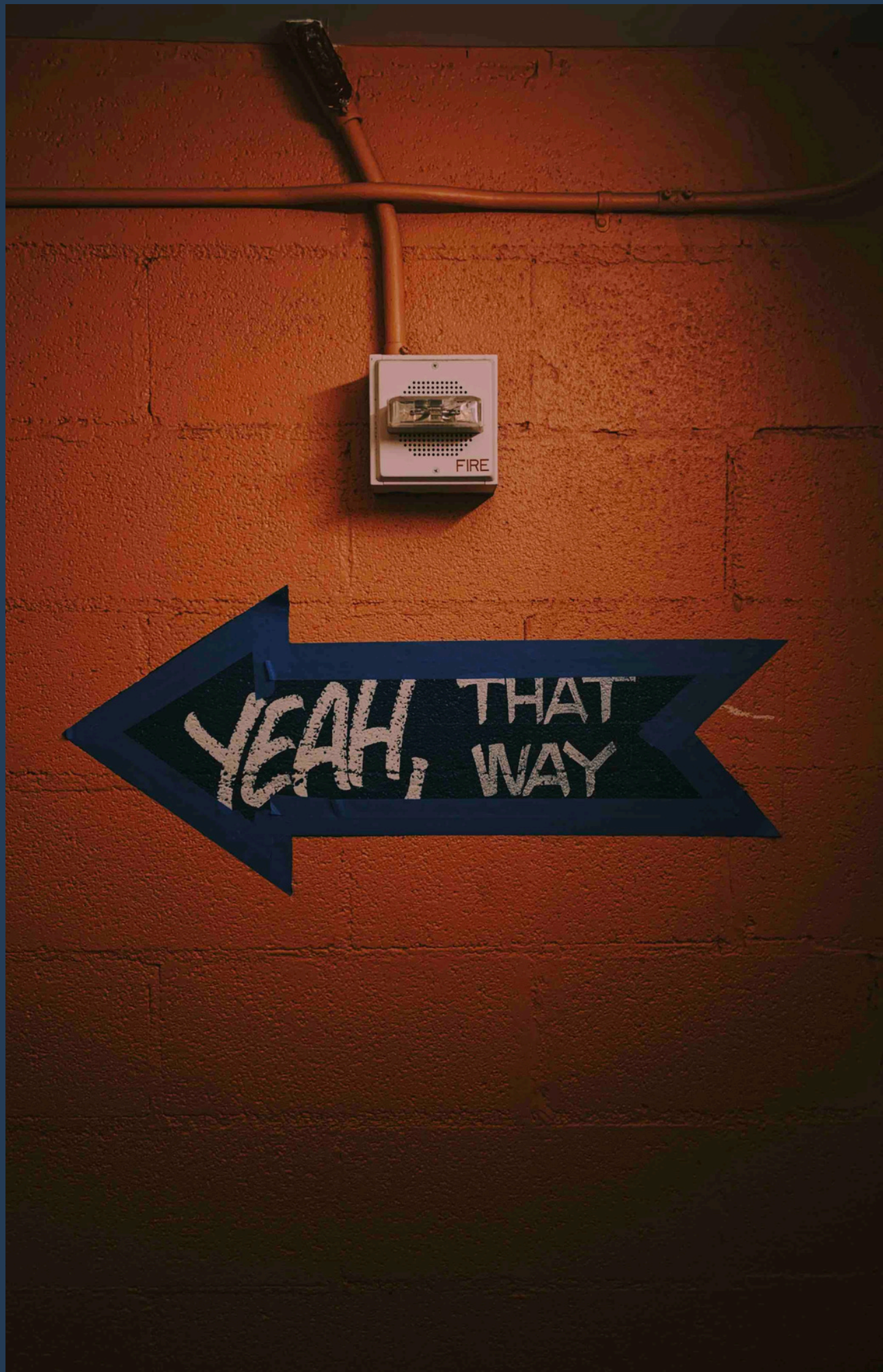
Ils vous aident à développer des habitudes positives, à renforcer votre estime personnelle et à cultiver une attitude joyeuse et optimiste tout au long des 3 mois de votre programme. Ces exercices vous permettront de commencer ou terminer chaque journée avec un sentiment de satisfaction personnelle et de mieux-être.

Chaque exercice est conçu pour être court, ludique, et facile à intégrer dans une routine quotidienne.

Je les ai répartis de façon à ce qu'ils touchent différents aspects du développement personnel et de l'apprentissage tout au long des trois mois.

Chacun des **90 mantras** est conçu pour s'aligner avec l'objectif de l'exercice, apportant ainsi une cohérence et une profondeur supplémentaires à votre changement.





UN MANTRA ? POUR QUOI FAIRE ?

Un mantra est une phrase ou un ensemble de mots répétés pour aider à la concentration, la méditation ou l'ancrage mental. Il peut avoir un pouvoir apaisant ou inspirant, selon les mots choisis. L'idée derrière le mantra est de focaliser l'esprit sur des pensées positives, de réduire les distractions mentales et de renforcer un état d'esprit particulier.

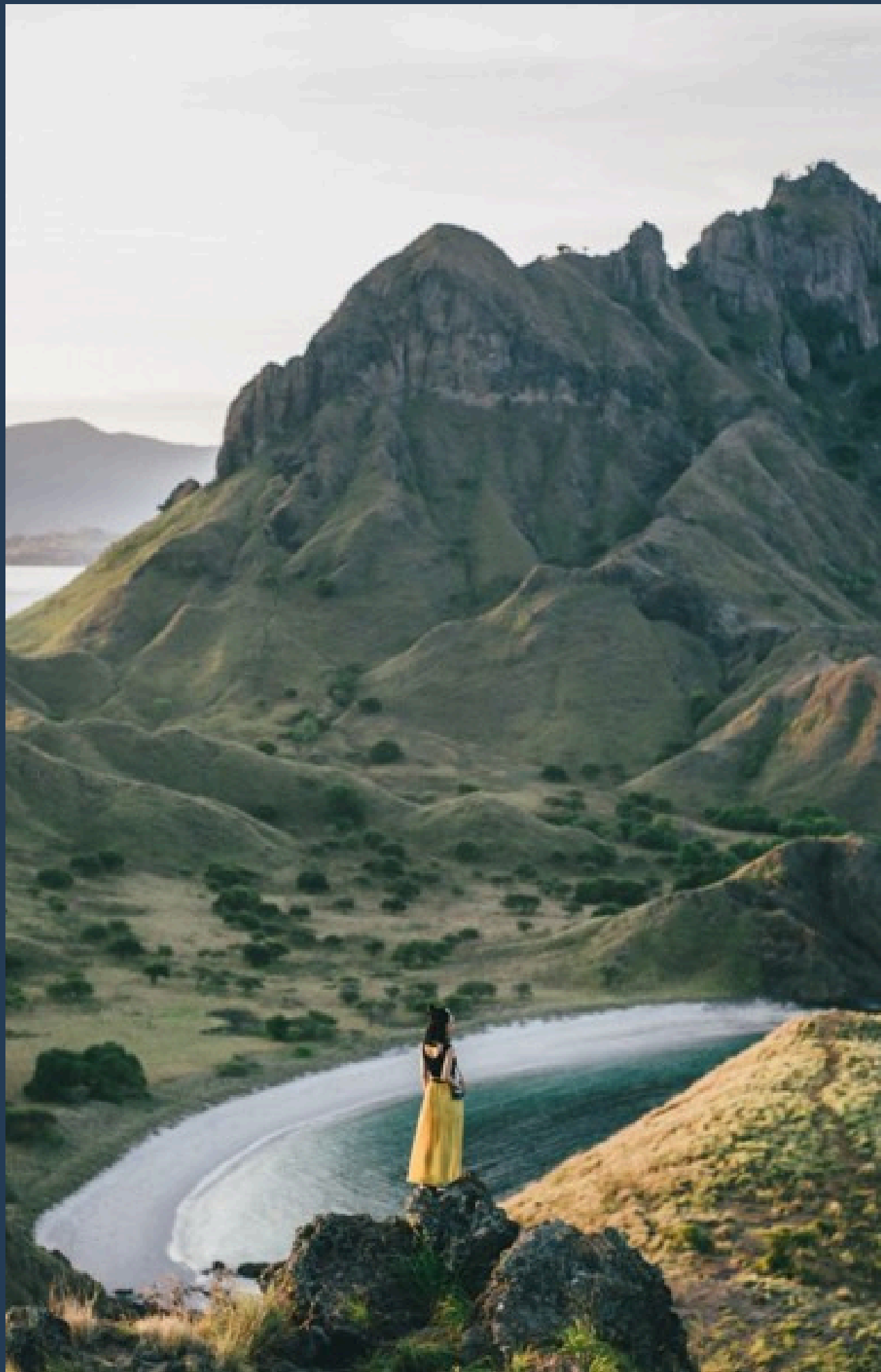
Fonction du mantra :

Ancrage mental : il aide à centrer l'esprit sur un objectif ou une émotion particulière.

Gestion du stress : en répétant un mantra, vous créez un espace mental qui peut calmer vos émotions, réduire l'anxiété et vous apporter du réconfort.

Reprogrammation cognitive : répéter un mantra vous permet de remodeler des schémas de pensée négatifs, en les remplaçant par des affirmations plus positives.





Comment cela fonctionne :

Effet sur l'esprit : la répétition crée une forme d'habitude mentale qui permet à l'esprit de se recentrer sur des pensées constructives, de mieux gérer les émotions négatives ou perturbatrices, et de se préparer à des défis avec plus de sérénité.

Impact sur le subconscient : en répétant un mantra, il finit par s'inscrire dans le subconscient, influençant ainsi de manière subtile vos croyances et comportements.

Fréquence et rituel :

- **Tout au long de la journée** : certaines utilisent le mantra comme une ancre mentale à répéter dès qu'elles en ressentent le besoin, dans des moments de stress, de doute ou d'incertitude.
- **Rituel matinal** : d'autres préfèrent le répéter une fois, lors d'un rituel quotidien, pour bien démarrer la journée avec l'intention d'adopter une certaine attitude ou de suivre une ligne directrice.
- **Répétition sur 90 jours** : une pratique régulière sur 90 jours peut avoir un effet cumulatif. En engageant le cerveau de manière répétée, cette durée permet de véritablement ancrer la croyance ou le sentiment associé au mantra dans la vie quotidienne.



JOUR 1 - JE COMMENCE MA JOURNÉE AVEC GRATITUDE

Exercice : 3 minutes pour noter 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante ce matin, même si elles vous semblent petites.

But : cultiver un état d'esprit positif dès le matin.

Mantra : *je suis reconnaissante pour chaque moment de cette journée.*

Explication : vous aide à cultiver un état d'esprit de gratitude dès le matin. En répétant cette phrase, vous vous concentrez sur les aspects positifs de votre vie, ce qui vous permet de commencer la journée avec une attitude positive.

JOUR 4 - VISUALISATION POSITIVE

Exercice : fermez les yeux pendant 3 minutes et imaginez votre journée idéale. Visualisez-vous réussissant vos tâches et interagissant avec les autres avec confiance et calme..

But : programmer son esprit pour réussir et se préparer mentalement à une journée positive

Mantra : *je crée ma journée parfaite avec mes pensées et mes intentions.*

Explication : vous aide à diriger votre esprit vers des pensées positives et constructives. Il vous rappelle que vous avez le pouvoir de façonner votre réalité par votre attitude mentale, ce qui peut vous encourager à aborder la journée avec optimisme.

JOUR 2 - AFFIRMATIONS POSITIVES

Exercice : écrivez 3 affirmations positives à propos de vous-même.

Exemples : je suis forte, je suis capable, je mérite de réussir.

But : booster l'estime de soi et commencer la journée avec confiance.

Mantra : *je suis forte, capable, et digne de tout ce que la vie a à offrir.*

Explication : renforce votre confiance en vous-même et en vos capacités. Il vous rappelle votre valeur et votre potentiel, ce qui peut augmenter votre estime de soi et vous motiver à affronter les défis de la journée avec assurance.

JOUR 5 - COMPLIMENT À SOI-MÊME

Exercice : complimentez-vous pour une chose que vous avez bien faite la veille. Dites-la à voix haute : je suis fière de moi parce que j'ai géré cette situation avec calme" ou "j'ai fait un super boulot sur ce projet".

But : renforcer l'auto-estime et reconnaître ses réussites.

Mantra : *je suis fière de la personne que je suis et de mes accomplissements.*

Explication : renforce l'estime de soi en vous invitant à reconnaître et à célébrer vos qualités et vos réussites. En vous complimentant, vous développez une attitude bienveillante envers vous-même, ce qui est essentiel pour un amour de soi sain.

JOUR 3 - PETITS PLAISIRS DE LA VIE

Exercice : identifiez une petite chose qui vous a fait sourire ou vous a apporté de la joie dans la journée. Notez-la ou pensez-y avec gratitude avant de vous coucher.

But : apprendre à apprécier les petits moments et à cultiver la gratitude.

Mantra : *je savoure les petites joies qui illuminent ma journée.*

Explication : vous incite à porter attention aux petits plaisirs du quotidien. En valorisant ces moments, vous apprenez à apprécier la beauté des choses simples, ce qui peut enrichir votre expérience de vie et accroître votre satisfaction.

JOUR 6 - RESPIRATION CONSCIENTE

Exercice : 3 minutes pour pratiquer la respiration consciente. Inspirez lentement pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, et répétez ce cycle

But : réduire le stress et apporter un calme immédiat..

Mantra : *avec chaque respiration, je m'ancre dans le calme et la paix*

Explication : vous aide à utiliser la respiration comme un outil de relaxation et de centrage. Il vous permet de revenir à l'instant présent, de réduire le stress et de créer un espace de calme intérieur.



JOUR 7 - ACTE DE GENTILLESSE ENVERS SOI-MÊME

Exercice : identifiez un petit geste d'auto-soin que vous pouvez faire aujourd'hui, que ce soit prendre une pause, écouter votre chanson préférée, ou savourer un bon repas sans distraction.

But : nourrir l'amour de soi à travers de petits gestes quotidiens.

Mantra : *je mérite de l'amour et de la bienveillance, aujourd'hui et chaque jour.*

Explication : vous encourage à vous traiter avec la même gentillesse et compassion que vous offrez aux autres. Il soutient l'idée que vous méritez d'être prise en charge, ce qui renforce votre amour-propre et votre bien-être général.

JOUR 10 - ÉCRIRE UNE INTENTION POUR LA JOURNÉE

Exercice : 2 minutes pour définir une intention simple pour votre journée, comme "aujourd'hui, je choisis la patience" ou "je vais prendre du temps pour moi".

But : avoir une direction positive et claire pour la journée.

Mantra : *aujourd'hui, je choisis la sérénité et l'intention positive.*

Explication : vous aide à ancrer une intention claire pour la journée. Cela oriente votre esprit vers la paix et la positivité, vous permettant d'aborder les événements de la journée avec calme et clarté.

JOUR 8 - AFFIRMATIONS POSITIVES

Exercice : 3 minutes pour écrire ou réfléchir à 3 choses dont vous êtes fière, que ce soit des réussites récentes ou des qualités que vous possédez

But : renforcer la confiance en soi en reconnaissant ses forces et accomplissements.

Mantra : *je reconnais et célèbre mes forces et mes réussites.*

Explication : développer une plus grande conscience de vos capacités et de vos accomplissements. Cela vous aide à renforcer votre estime de soi et à maintenir une attitude positive envers vous-même

JOUR 11 - DÉFI CRÉATIVITÉ

Exercice : 3 minutes pour dessiner ou griffonner quelque chose qui vous passe par la tête, sans pression. Il peut s'agir d'un simple motif ou d'une idée que vous avez eue.

But : développer la créativité sans jugement et relâcher la pression.

Mantra : *ma créativité s'épanouit avec légèreté et joie.*

Explication : encourage l'expression créative sans pression ni jugement. Il vous invite à explorer votre créativité de manière joyeuse et légère, ce qui peut débloquer de nouvelles idées et perspectives.

JOUR 9 - DÉFI SOURIRE

Exercice : souriez pendant 2 minutes, même sans raison particulière. Votre cerveau interprétera ce sourire comme un signe de bonheur et libérera des endorphines.

But : booster l'humeur et commencer la journée avec légèreté.

Mantra : *mon sourire est ma superpuissance*

Explication : vous rappelle le pouvoir transformateur du sourire. En souriant, vous activez des réponses positives dans votre corps et votre esprit, ce qui peut améliorer votre humeur et celle des personnes autour de vous.

.

JOUR 12 - MESSAGE DE MOTIVATION

Exercice : écrivez ou pensez à un petit message motivant que vous pourriez envoyer à une amie. Exemple : "je crois en toi", "tu es incroyable".

But : cultiver la positivité et renforcer les liens avec les autres.

Mantra : *je suis une source d'inspiration et de positivité pour moi-même et les autres.*

Explication : renforce votre rôle en tant qu'influence positive dans votre propre vie et dans celle des autres. Cela vous motive à agir avec optimisme et à partager cette énergie avec ceux qui vous entourent.





JOUR 13 - 3 CHOSES QUE J'AIME CHEZ MOI

Exercice : 3 minutes pour lister 3 aspects de votre personnalité ou de votre apparence que vous appréciez. Cela peut être des qualités émotionnelles ou physiques.

But : développer l'amour de soi et la reconnaissance de ses propres qualités.

Mantra : *je m'aime pour qui je suis, à l'intérieur et à l'extérieur.*

Explication : vous aide à développer une acceptation inconditionnelle de vous-même. En vous concentrant sur les aspects que vous aimez chez vous, vous renforcez votre estime de soi et vous cultivez un amour de soi authentique.

JOUR 16 - SAVOURER UN MOMENT DE CALME

Exercice : : 5 minutes pour vous installer dans un endroit calme et profitez du silence. Concentrez-vous sur votre respiration et ressentez le calme qui s'installe en vous.

But : favoriser la relaxation et le retour au calme intérieur.

Mantra : *je trouve la paix dans chaque instant de calme.*

Explication : vous aide à apprécier les moments de tranquillité. Il vous encourage à rechercher et à savourer ces moments de paix, qui sont essentiels pour votre équilibre mental et émotionnel.

JOUR 14 - PRENDRE UNE PAUSE ET S'ÉCOUTER

Exercice : 3 minutes pour vous asseoir en silence et écouter ce que votre corps et votre esprit vous disent. Est-ce que vous vous sentez bien, avez-vous besoin de repos, d'eau, ou d'une pause ?

But : encourager l'écoute de soi et la prise en compte de ses besoins.

Mantra : *je prends soin de moi en écoutant ce dont j'ai besoin.*

Explication : vous rappelle l'importance de l'écoute de soi et du respect de vos besoins. Cela vous aide à prendre conscience de ce qui est essentiel pour votre bien-être et à agir en conséquence.

JOUR 17 - COMPLIMENT À UNE AUTRE PERSONNE

Exercice : faites un compliment sincère à une autre personne aujourd'hui. Cela peut être un proche, un collègue, ou même un inconnu.

But : créer des connexions positives avec les autres et renforcer la bienveillance.

Mantra : *je sème la gentillesse autour de moi.*

Explication : vous rappelle le pouvoir de la gentillesse et son effet sur les autres. En complimentant quelqu'un, vous renforcez non seulement leur estime de soi, mais aussi votre propre sentiment de connexion et de positivité.

JOUR 15 - UN OBJECTIF SIMPLE

Exercice : 3 minutes pour noter un objectif simple que vous souhaitez atteindre aujourd'hui. Exemple : "je veux finir cette tâche sans me stresser" ou "je veux passer du temps de qualité avec mes enfants ce soir".

But : se donner une direction claire et atteignable pour la journée.

Mantra : *je me fixe des objectifs clairs et les atteins avec confiance.*

Explication : vous encourage à établir des objectifs réalisables et à croire en votre capacité à les atteindre. Il renforce votre confiance en vos capacités et vous aide à rester concentrée et motivée.

JOUR 18 - SOUVENIR POSITIF

Exercice : 3 minutes pour réfléchir à un souvenir heureux et revivez ce moment dans votre esprit. Concentrez-vous sur les émotions positives que cela vous apporte.

But : ancrer des émotions positives et renforcer le sentiment de bonheur.

Mantra : *je garde en moi les souvenirs heureux qui nourrissent mon cœur.*

Explication : vous aide à ancrer les souvenirs positifs dans votre esprit. Cela favorise un état d'esprit optimiste et vous permet de puiser dans ces souvenirs pour vous reconforter et vous inspirer.



JOUR 19 - DÉFI D'ÉCOUTE

Exercice : engagez une conversation avec quelqu'un aujourd'hui et écoutez attentivement, sans interrompre. Concentrez-vous sur ce que l'autre personne dit, et faites un effort conscient pour comprendre son point de vue.

But : améliorer les compétences d'écoute et renforcer les relations.

Mantra : *je suis pleinement présente et à l'écoute dans mes relations.*

Explication : être pleinement présente dans les conversations aide à créer des liens plus profonds, à montrer du respect pour les autres et améliore votre communication.

JOUR 22 - VISUALISER UN PROJET RÉUSSI

Exercice : 3 minutes pour visualiser un projet ou une tâche que vous devez accomplir et imaginez-le réussir avec brio. Concentrez-vous sur les détails du succès.

But : renforcer la confiance en soi et se préparer mentalement à réussir.

- **Mantra** : *je visualise le succès et je l'attire à moi.*

Explication : vous aide à utiliser la visualisation comme un outil pour attirer le succès. En vous concentrant sur le résultat positif, vous programmez votre esprit pour travailler vers ce succès avec détermination et confiance.

JOUR 20 - RITUEL DU MATIN

Exercice : créez un petit rituel du matin de 5 minutes que vous répéterez chaque jour. Cela peut être boire un verre d'eau, méditer, ou lire une citation inspirante.

But : établir une routine matinale positive pour bien commencer la journée.

Mantra : *je commence chaque journée avec un esprit clair et une intention positive.*

Explication : vous aide à établir une routine matinale qui vous prépare mentalement et émotionnellement pour la journée. Cela vous aide à aborder chaque jour avec clarté, énergie, et positivité.

JOUR 23 - SAVOURER UN INSTANT PRÉSENT

Exercice : pendant que vous faites une tâche quotidienne (prendre votre café, vous brosser les dents), prenez 3 minutes pour savourer cet instant et être pleinement dans le moment présent.

But : développer la pleine conscience et profiter des moments simples de la vie.

Mantra : *je vis pleinement chaque instant avec gratitude.*

Explication : vous encourage savourer chaque moment sans vous laisser distraire par les pensées du passé ou du futur. Cela renforce la pleine conscience et augmente votre satisfaction générale.

JOUR 21 - UNE CHOSE POSITIVE À PROPOS DE VOTRE JOURNÉE

Exercice : avant de vous coucher, notez une chose positive qui s'est produite dans la journée. Cela peut être un moment agréable, une réussite, ou une interaction positive.

But : terminer la journée sur une note positive et encourager la gratitude.

Mantra : *je suis reconnaissante pour les petites victoires de chaque jour.*

Explication : vous encourage à reconnaître et à apprécier les petites choses qui vont bien dans votre vie. Cela cultive un état d'esprit de gratitude, ce qui est essentiel pour maintenir une attitude positive.

JOUR 24 - UN TRAIT POSITIF CHEZ UNE AUTRE PERSONNE

Exercice : identifiez un trait de caractère positif chez quelqu'un dans votre entourage et notez-le. Cela peut être leur gentillesse, leur patience, ou leur humour.

But : cultiver une attitude de gratitude et de reconnaissance envers les autres.

Mantra : *je célèbre les qualités des autres et m'en inspire.*

Explication : vous aide à reconnaître et à valoriser les qualités positives chez les autres. Cela renforce votre capacité à apprendre des autres et à vous entourer de modèles positifs, ce qui peut aussi inspirer votre propre croissance personnelle.





JOUR 25 - PRENDRE UNE PAUSE BIEN MÉRITÉE

Exercice : accordez-vous une pause de 5 minutes aujourd'hui, où vous ne faites rien d'autre que de vous détendre. Laissez votre esprit se reposer sans aucune stimulation extérieure.

But : encourager le repos mental et physique.

Mantra : *je mérite de prendre du temps pour me ressourcer.*

Explication : vous rappelle l'importance du repos et du soin personnel. En le répétant, vous vous donnez la permission de vous accorder une pause sans culpabilité, ce qui est essentiel pour éviter l'épuisement et maintenir votre bien-être.

JOUR 28 - PRENDRE SOIN DE SOI PHYSIQUEMENT

Exercice : 5 minutes pour faire un exercice physique doux, comme des étirements, une petite marche, ou une danse légère.

But : favoriser le bien-être physique et mental.

Mantra : *mon corps est un temple, et je le traite avec respect et amour.*

Explication : vous encourage à prendre soin de votre corps avec attention et bienveillance. Cela renforce l'idée que votre bien-être physique est essentiel pour votre bonheur global, vous motivant à adopter des habitudes saines.

JOUR 26 - PETIT GESTE DE BIENVEILLANCE

Exercice : réalisez un petit geste de bienveillance envers quelqu'un aujourd'hui. Cela peut être ouvrir une porte, offrir un sourire, ou aider quelqu'un avec une tâche.

But : renforcer le sentiment de connexion humaine et de compassion.

Mantra : *chaque geste de gentillesse que je fais illumine ma journée.*

Explication : vous incite à intégrer la gentillesse dans votre quotidien. Les actes de gentillesse, même petits, ont un effet positif sur votre humeur et sur ceux qui vous entourent, créant un cycle de positivité.

JOUR 29 - FAIRE UN BILAN DE LA SEMAINE

Exercice : 5 minutes pour réfléchir à la semaine écoulée et notez trois choses positives que vous avez accomplies ou vécues.

But : encourager la reconnaissance des progrès et des moments de bonheur.

Mantra : *je reconnais mes progrès et je suis fière de mon parcours.*

Explication : vous aide à apprécier votre cheminement personnel. En reconnaissant vos progrès, vous renforcez votre confiance en vous et votre motivation à continuer sur votre lancée.

JOUR 27 - ÉCRIRE UNE PENSÉE INSPIRANTE

Exercice : 3 minutes pour écrire une pensée ou une citation inspirante qui vous motive. Gardez-la à portée de main pour la relire plus tard dans la journée.

But : inspirer et motiver à travers des mots positifs.

Mantra : *mes pensées sont puissantes et créent ma réalité.*

Explication : vous rappelle que vos pensées ont un impact direct sur votre vie. En choisissant des pensées inspirantes et positives, vous façonnez une réalité plus alignée avec vos désirs et vos objectifs.

.

JOUR 30 - PLANIFIER UN MOMENT DE PLAISIR POUR LA SEMAINE

Exercice : 3 minutes pour planifier un moment de plaisir pour la semaine à venir. Cela peut être un dîner, une sortie, ou un moment de détente.

But : se donner quelque chose à attendre avec impatience, et nourrir l'anticipation positive.

Mantra : *je crée de la joie et du plaisir dans ma vie.*

Explication : vous encourage à planifier activement des moments de plaisir, ce qui est essentiel pour votre bien-être émotionnel. Cela vous rappelle que vous méritez de profiter de la vie et que vous avez le pouvoir de créer ces moments.



JOUR 31 - PRATIQUER LA GRATITUDE EN PLEINE CONSCIENCE

Exercice : 3 minutes pour pratiquer la gratitude en pleine conscience, en vous concentrant sur une chose pour laquelle vous êtes reconnaissante et en ressentant pleinement cette gratitude.

But : profondément ancrer la gratitude dans l'esprit.

Mantra : *la gratitude est mon ancrage et ma force.*

Explication : vous aide à développer un état d'esprit ancré dans la gratitude, ce qui peut transformer votre façon de voir le monde. En pratiquant la gratitude de manière consciente, vous attirez plus d'abondance et de positivité dans votre vie.

JOUR 34 - VOUS COMPLIMENTER POUR UNE DE VOS QUALITÉS

Exercice : choisissez une qualité ou un trait que vous aimez particulièrement chez vous et faites-vous un compliment sincère à ce sujet. Exemple : je suis vraiment persévérante, et j'en suis fière."

But : renforcer l'estime de soi en reconnaissant ses propres qualités.

Mantra : *je m'apprécie pour mes qualités uniques.*

Explication : vous aide à reconnaître et à valoriser vos propres qualités. Il renforce l'estime de soi en vous incitant à voir le bon en vous-même, ce qui est essentiel pour une image de soi positive et saine.

JOUR 32 - PRENDRE UN MOMENT POUR SOI

Exercice : accordez-vous 5 minutes de solitude pour simplement être avec vous-même. Cela peut être dans un endroit calme ou en plein air.

But : favoriser l'introspection et le ressourcement.

Mantra : *je me donne la permission de prendre soin de moi.*

Explication : vous rappelle que prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité. Il renforce l'importance de s'accorder des moments de repos et de ressourcement pour maintenir un équilibre émotionnel et physique.

JOUR 35 - MÉDITER SUR UN SUJET POSITIF

Exercice : choisissez un sujet positif (comme l'amour, la gratitude, ou la réussite) et méditez dessus pendant 5 minutes. Concentrez-vous sur les émotions positives que ce sujet suscite en vous.

But : augmenter les émotions positives et renforcer le bien-être.

Mantra : *je nourris mon esprit avec des pensées positives et lumineuses.*

Explication : vous aide à orienter votre esprit vers des pensées positives, ce qui peut améliorer votre humeur et votre bien-être général. La méditation sur un sujet positif vous permet de cultiver des émotions et des perspectives enrichissantes.

JOUR 33 - UNE CHOSE QUE VOUS AVEZ APPRIS RÉCEMMENT

Exercice : 3 minutes pour noter une nouvelle chose que vous avez apprise récemment, que ce soit dans un livre, une conversation, ou une expérience.

But : valoriser l'apprentissage continu et la curiosité.

Mantra : *chaque jour est une nouvelle occasion d'apprendre et de grandir.*

Explication : vous encourage à rester ouverte à l'apprentissage et à la croissance personnelle. Il vous rappelle que chaque expérience, même les plus petites, contribue à votre développement et à votre enrichissement personnel.

JOUR 36 - UN PETIT SUCCÈS DE LA JOURNÉE

Exercice : à la fin de la journée, prenez 3 minutes pour noter un petit succès que vous avez eu aujourd'hui, même s'il semble insignifiant.

But : apprendre à célébrer les petites victoires.

Mantra : *je célèbre chaque succès, grand ou petit, avec gratitude.*

Explication : vous encourage à reconnaître et à apprécier chaque succès, même les plus petits. Cela renforce votre sentiment de réalisation et vous motive à continuer d'avancer vers vos objectifs.



JOUR 37 - FAIRE UN ACTE DE GENTILLESSE ANONYME

Exercice : réalisez un acte de gentillesse anonyme aujourd'hui. Cela peut être laisser un mot gentil pour quelqu'un ou aider discrètement une personne dans le besoin.

But : renforcer le sentiment de bienveillance et de connexion humaine.

Mantra : *la gentillesse que je répands revient à moi multipliée.*

Explication : souligne le pouvoir des actes de gentillesse. En étant gentille avec les autres de manière anonyme, vous créez un environnement de positivité et vous renforcez votre propre sentiment de bonheur.

JOUR 40 - ÉCRIRE UNE INTENTION POUR LA SEMAINE

Exercice : 5 minutes pour écrire une intention pour la semaine à venir. Cela peut être quelque chose de simple comme "je vais prendre soin de moi cette semaine" ou "je vais être plus patiente".

But : avoir une direction claire pour la semaine et renforcer la motivation.

Mantra : *je commence la semaine avec une intention claire et positive.*

Explication : vous aide à fixer une direction claire pour votre semaine. Il vous encourage à aborder chaque jour avec une intention positive, ce qui peut améliorer votre concentration et votre efficacité.

JOUR 38 - RESSENTIR CHAQUE BOUCHÉE

Exercice : pendant un repas ou une collation, prenez 5 minutes pour vraiment ressentir chaque bouchée, en vous concentrant sur les saveurs, les textures, et l'expérience sensorielle.

But : développer la pleine conscience alimentaire et apprécier le moment présent.

Mantra : *je savoure pleinement les petits plaisirs de la vie.*

Explication : vous aide à pratiquer la pleine conscience, en appréciant chaque instant et chaque sensation. Cela peut renforcer votre satisfaction et vous permettre de profiter davantage des moments simples de la vie.

JOUR 41 - PRATIQUER UNE COURTE MÉDITATION DE GRATITUDE

Exercice : 3 minutes pour une méditation de gratitude. Fermez les yeux, respirez profondément, et concentrez-vous sur ce pour quoi vous êtes reconnaissante.

But : ancrer la gratitude et renforcer les émotions positives.

Mantra : *je m'ouvre à la gratitude et à l'abondance qui m'entoure.*

Explication : vous aide à vous connecter à un état d'esprit d'abondance grâce à la gratitude. En méditant sur la gratitude, vous augmentez votre satisfaction et vous attirez plus de bonnes choses dans votre vie.

JOUR 39 - PRENDRE UN MOMENT POUR RIRE

Exercice : 3 minutes pour regarder ou écouter quelque chose qui vous fait rire, que ce soit une vidéo humoristique, une blague, ou un souvenir amusant.

But : apporter de la légèreté et du bonheur à votre journée.

Mantra : *le rire est ma source de joie et de guérison.*

Explication : vous rappelle l'importance du rire pour votre bien-être mental et émotionnel. En vous concentrant sur le rire, vous libérez des endorphines, réduisez le stress, et vous vous reconnectez à la joie.

JOUR 42 - ÉCOUTER UNE MUSIQUE APAISANTE

Exercice : 5 minutes pour écouter une musique qui vous apaise ou vous relaxe. Concentrez-vous sur les sons et laissez-vous emporter par la mélodie.

But : favoriser la relaxation et la réduction du stress.

Mantra : *la musique adoucit mon esprit et apaise mon âme.*

Explication : vous aide à vous connecter à la puissance apaisante de la musique. Elle peut réduire le stress, améliorer votre humeur et vous offrir un moment de détente et de bien-être.





JOUR 43 - UN PETIT BONHEUR QUOTIDIEN

Exercice : notez un petit bonheur que vous avez ressenti aujourd'hui, comme un moment de calme, une interaction agréable, ou une tâche accomplie.

But : renforcer la reconnaissance des petits bonheurs quotidiens.

Mantra : *je suis attentive aux petites merveilles qui embellissent ma vie.*

Explication : vous encourage à être plus consciente des petits bonheurs quotidiens. En les reconnaissant, vous augmentez votre sentiment de gratitude et de bonheur général.

JOUR 46 - FAIRE UNE PROMENADE

Exercice : 5 minutes pour faire une rapide promenade, que ce soit autour du pâté de maisons, dans votre jardin, ou dans un parc près de chez vous.

But : stimuler la circulation sanguine et se reconnecter avec l'environnement.

Mantra : *je marche avec légèreté et je me connecte à la nature.*

Explication : vous invite à utiliser la marche comme un moyen de vous connecter à la nature et à votre corps. La marche consciente peut apaiser votre esprit, stimuler votre énergie et renforcer votre connexion avec l'environnement.

JOUR 44 - FAIRE UNE PAUSE TECHNOLOGIQUE

Exercice : déconnectez-vous de la technologie pendant 15 minutes (ou 1h si vous êtes ok). Rangez votre téléphone, éteignez l'ordinateur, et prenez un moment pour vous ressourcer sans aucune distraction.

But : réduire la surcharge d'information et favoriser le calme mental.

Mantra : *je me déconnecte pour mieux me reconnecter à l'essentiel.*

Explication : vous rappelle l'importance de faire des pauses technologiques pour maintenir un équilibre sain. En vous déconnectant, vous pouvez vous recentrer sur ce qui compte vraiment, réduisant ainsi le stress et l'épuisement mental.

JOUR 47 - PRENDRE UN MOMENT POUR VOUS ÉTIRER

Exercice : faites une petite séance d'étirements de 5 minutes pour détendre vos muscles et relâcher les tensions.

But : améliorer la souplesse et réduire les tensions physiques

Mantra : *mon corps est en mouvement, en équilibre et en harmonie.*

Explication : vous aide à apprécier l'importance de maintenir votre corps en mouvement et en équilibre. Les étirements réguliers peuvent améliorer votre souplesse, réduire les tensions physiques et renforcer votre bien-être général.

JOUR 45 - NOTER UNE QUALITÉ CHEZ UNE AUTRE PERSONNE

Exercice : identifiez et notez une qualité que vous admirez chez quelqu'un dans votre vie, et pensez à ce que cela vous inspire.

But : cultiver l'admiration et la reconnaissance des autres.

Mantra : *je m'entoure de personnes inspirantes et bienveillantes.*

Explication : vous aide à reconnaître et à valoriser les qualités positives chez les autres. Cela renforce vos relations et vous inspire à grandir en vous entourant de personnes qui vous élèvent.

JOUR 48 - ÊTRE PRÉSENTE À VOTRE ENVIRONNEMENT

Exercice : 5 minutes pour vous asseoir en silence et écouter les sons qui vous entourent, sans porter de jugement, simplement en les observant.

But : développer l'attention au moment présent et renforcer la pleine conscience.

Mantra : *je suis pleinement présente et connectée à mon environnement.*

Explication : vous aide à développer une pleine conscience de votre environnement. En étant attentif aux sons qui vous entourent, vous renforcez votre connexion avec le moment présent et réduisez les distractions mentales.



JOUR 49 - PLANIFIER UNE ACTIVITÉ QUE VOUS AIMEZ

Exercice : 3 minutes pour planifier une activité que vous aimez et que vous ferez cette semaine, comme lire un livre, faire une promenade, ou regarder un film.

But : nourrir l'anticipation positive et le plaisir.

Mantra : *je crée des moments de joie et de plaisir dans ma vie.*

Explication : vous rappelle que vous avez le pouvoir de créer des moments de bonheur. En planifiant activement des activités que vous aimez, vous nourrissez votre bien-être émotionnel et votre satisfaction personnelle.

JOUR 52 - SOURIRE INTENTIONNELLEMENT

Exercice : 2 minutes pour sourire intentionnellement, que ce soit à vous-même dans le miroir, à une personne que vous croisez, ou simplement pour vous.

But : apporter de la légèreté et renforcer l'humeur positive.

Mantra : *mon sourire rayonne de positivité et d'énergie.*

Explication : vous rappelle le pouvoir du sourire pour transformer votre humeur et celle des autres. En souriant intentionnellement, vous créez une énergie positive qui peut enrichir vos interactions et améliorer votre bien-être.

JOUR 50 - ÉCRIRE UNE PENSÉE POSITIVE

Exercice : 3 minutes pour écrire une pensée positive qui vous inspire aujourd'hui. Affichez-la quelque part où vous pourrez la voir régulièrement.

But : renforcer l'attitude positive et inspirante.

Mantra : *je choisis des pensées qui élèvent et illuminent ma journée.*

Explication : vous encourage à cultiver des pensées positives, ce qui peut transformer votre état d'esprit et améliorer votre expérience quotidienne. En choisissant consciemment des pensées positives, vous vous donnez les moyens de créer une réalité plus lumineuse.

JOUR 53 - COMPLIMENTER QUELQU'UN D'AUTRE

Exercice : faites un compliment sincère à une personne aujourd'hui, en vous concentrant sur une qualité ou une action que vous admirez chez elle.

But : créer des interactions positives et renforcer les relations.

Mantra : *je vois et valorise la beauté chez les autres.*

Explication : vous aide à renforcer vos relations en reconnaissant les qualités positives des autres. Complimenter quelqu'un contribue à créer une atmosphère de respect et d'appréciation, ce qui renforce les liens et favorise un environnement positif.

JOUR 51 - RESSENTIR VOTRE RESPIRATION

Exercice : pendant 3 minutes, concentrez-vous sur votre respiration. Ressentez chaque inspiration et expiration, en vous connectant à ce processus vital.

But : encourager la pleine conscience et le retour au calme.

Mantra : *ma respiration est mon ancre, elle m'apporte calme et clarté.*

Explication : vous aide à utiliser votre respiration comme un outil de centrage. En vous concentrant sur votre souffle, vous pouvez apaiser votre esprit, réduire le stress et retrouver un sentiment de clarté mentale.

JOUR 54 - UNE CHOSE POSITIVE QUE VOUS AVEZ FAITE AUJOURD'HUI

Exercice : avant de vous coucher, notez une chose positive que vous avez faite aujourd'hui, même si elle vous semble petite.

But : renforcer la conscience de soi et l'appréciation de ses propres actions.

Mantra : *je suis fière des choix positifs que je fais chaque jour.*

Explication : vous encourage à reconnaître et à valoriser vos propres actions positives. En vous concentrant sur ce que vous avez bien fait, vous renforcez votre estime de soi et votre motivation à continuer d'agir de manière constructive.



JOUR 55 - PRENDRE UN MOMENT POUR APPRÉCIER LA NATURE

Exercice : 5 minutes pour réfléchir à un rêve ou un objectif à long terme que vous avez, et notez un petit pas que vous pourriez faire vers sa réalisation.

But : nourrir l'inspiration et planifier l'avenir.

Mantra : *je crois en mes rêves et je travaille à les réaliser.*

Explication : renforce votre confiance en vos aspirations et vos capacités à les réaliser. En répétant cette phrase, vous vous engagez mentalement à rester concentrée sur vos objectifs, ce qui vous motive à faire de petits pas chaque jour pour les atteindre.

JOUR 58 - PRENDRE UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR À UN RÊVE

Exercice : 2 minutes pour sourire intentionnellement, que ce soit à vous-même dans le miroir, à une personne que vous croisez, ou simplement pour vous.

But : apporter de la légèreté et renforcer l'humeur positive.

Mantra : *mon sourire rayonne de positivité et d'énergie.*

Explication : vous rappelle le pouvoir du sourire pour transformer votre humeur et celle des autres. En souriant intentionnellement, vous créez une énergie positive qui peut enrichir vos interactions et améliorer votre bien-être.

JOUR 56 - FAIRE UNE PAUSE EN PLEINE CONSCIENCE

Exercice : pendant 3 minutes, prenez une pause en pleine conscience. Asseyez-vous calmement et concentrez-vous uniquement sur votre respiration et votre corps.

But : encourager le repos mental et renforcer la pleine conscience.

Mantra : *je suis pleinement présente et en harmonie avec le moment présent.*

Explication : vous aide à vous ancrer dans l'instant présent, en mettant de côté les distractions et les pensées anxieuses. Il renforce votre capacité à apprécier chaque moment pour ce qu'il est, réduisant ainsi le stress et augmentant votre sentiment de paix intérieure.

JOUR 59 - UN DÉFI QUE VOUS AVEZ SURMONTÉ RÉCEMMENT

Exercice : réfléchissez à un défi que vous avez surmonté récemment et notez-le. Pensez à ce que cela vous a appris sur vous-même.

But : renforcer la résilience et l'appréciation de ses propres capacités.

Mantra : *je suis capable de surmonter tous les défis qui se présentent à moi.*

Explication : renforce votre résilience et votre confiance en vous. Il vous rappelle que, quelles que soient les difficultés, vous avez la force et les compétences nécessaires pour les surmonter, ce qui augmente votre estime de soi.

JOUR 57 - ENVOYER UN MESSAGE POSITIF À QUELQU'UN

Exercice : envoyez un message ou un email positif à quelqu'un dans votre vie pour l'encourager ou lui montrer votre appréciation.

But : cultiver des relations positives et renforcer les liens.

Mantra : *je partage la positivité et l'amour avec les autres.*

Explication : vous rappelle que votre énergie positive peut avoir un impact significatif sur les autres. Cela favorise un sentiment de connexion et de communauté, tout en renforçant votre propre bonheur en sachant que vous contribuez à celui des autres.

JOUR 60 - PRENDRE UN MOMENT POUR VOUS DÉTENDRE

Exercice : 5 minutes pour vous détendre en faisant une activité qui vous apaise, comme écouter de la musique douce, lire, ou prendre un bain.

But : favoriser la relaxation et le bien-être.

Mantra : *je mérite de prendre du temps pour me ressourcer.*

Explication : vous aide à reconnaître l'importance de prendre soin de vous. Il combat les sentiments de culpabilité liés à la détente et vous permet de voir le repos comme une nécessité pour votre bien-être global.





JOUR 61 - PRATIQUER UNE GRATITUDE SILENCIEUSE

Exercice : : 3 minutes pour pratiquer la gratitude en silence. Concentrez-vous sur les choses positives de votre vie et ressentez cette gratitude intérieurement.

But : ancrer la gratitude et renforcer l'esprit positif.

Mantra : *la gratitude ouvre mon cœur à l'abondance.*

Explication : vous aide à développer un état d'esprit axé sur la gratitude, ce qui peut transformer votre perspective sur la vie. En cultivant la gratitude, vous attirez plus d'expériences positives car vous êtes plus attentive à ce qui va bien dans votre vie.

JOUR 64 - UN PROGRÈS QUE VOUS AVEZ FAIT RÉCEMMENT

Exercice : 3 minutes pour réfléchir à un progrès que vous avez fait récemment, même s'il semble petit, et notez-le.

But : encourager la reconnaissance des progrès personnels et renforcer la motivation.

Mantra : *chaque petit pas me rapproche de mes objectifs.*

Explication : vous aide à valoriser le processus de progression, même s'il est lent. Il vous rappelle que chaque action compte et contribue à l'atteinte de vos objectifs à long terme, renforçant ainsi votre persévérance et votre motivation.

JOUR 62 - UNE CHOSE QUE VOUS AVEZ BIEN FAITE CETTE SEMAINE

Exercice : 3 minutes pour réfléchir à une chose que vous avez bien faite cette semaine et notez-la. Cela peut être une tâche accomplie ou une interaction réussie.

But : renforcer la conscience de ses réussites et l'estime de soi.

Mantra : *je reconnais mes réussites et je suis fière de mes efforts.*

Explication : vous encourage à reconnaître et à célébrer vos succès, ce qui est crucial pour renforcer votre estime de soi. Cela vous aide également à vous concentrer sur vos forces plutôt que sur vos échecs.

JOUR 65 - PRENDRE UN MOMENT POUR ÉCOUTER VOTRE CORPS

Exercice : asseyez-vous en silence pendant 3 minutes et écoutez ce que votre corps vous dit. Avez-vous besoin de repos, d'eau, de mouvement ?

But : développer l'écoute de soi et répondre aux besoins physiques.

Mantra : : *mon corps est sage, et j'écoute ses messages avec attention.*

Explication : encourage une connexion plus profonde avec votre corps, vous incitant à être attentive à ses besoins. Cela favorise un bien-être physique et mental, en vous aidant à prévenir l'épuisement et à prendre soin de vous de manière proactive.

JOUR 63 - FAIRE UN ACTE DE BIENVEILLANCE ENVERS VOUS-MÊME

Exercice : un moment pour faire un acte de bienveillance envers vous-même aujourd'hui, que ce soit en vous offrant un petit plaisir ou en vous accordant un moment de repos.

But : renforcer l'amour de soi et le soin personnel.

Mantra : *je mérite amour, soin, et compassion.*

Explication : soutient l'idée que vous méritez d'être traitée avec la même gentillesse et compassion que vous offrez aux autres. En l'intégrant dans votre quotidien, vous développez un amour-propre plus sain et plus solide.

JOUR 66 - UNE CHOSE QUE VOUS APPRÉCIEZ CHEZ VOUS

Exercice : 3 minutes pour noter une chose que vous appréciez chez vous, que ce soit une qualité personnelle ou un aspect physique.

But : renforcer l'estime de soi et l'auto-acceptation.

Mantra : *je m'aime et m'accepte telle que je suis.*

Explication : renforce l'amour de soi et l'acceptation inconditionnelle. Cela vous aide à voir vos qualités uniques et à apprécier qui vous êtes, favorisant ainsi une plus grande confiance en vous.



JOUR 67 - PRENDRE UN MOMENT POUR VISUALISER VOTRE FUTUR

Exercice : : 5 minutes pour visualiser votre futur idéal. Imaginez où vous êtes, ce que vous faites, et ce que vous ressentez.

But : renforcer la motivation et l'inspiration pour atteindre vos objectifs.

Mantra : *je crée un avenir rempli de possibilités et de succès.*

Explication : aligne votre esprit sur une vision positive de votre avenir. En le répétant, vous vous programmez mentalement pour réussir, ce qui augmente votre motivation et votre détermination à poursuivre vos rêves.

JOUR 70 - UN MOMENT POUR VOUS DÉTENDRE AVEC UN LIVRE

Exercice : 5 minutes pour vous détendre en lisant un passage d'un livre que vous aimez ou qui vous inspire.

But : favoriser la relaxation et l'inspiration par la lecture.

Mantra : *je prends le temps de nourrir mon esprit et mon âme.*

Explication : encourage la détente et l'importance de prendre du temps pour des activités qui enrichissent votre esprit. Il vous aide à reconnaître que la relaxation et le plaisir intellectuel sont essentiels à votre bien-être.

JOUR 68 - FAIRE UN PETIT GESTE DE BIENVEILLANCE POUR QUELQU'UN

Exercice : réalisez un petit geste de bienveillance pour quelqu'un aujourd'hui, comme offrir un café, tenir la porte, ou simplement offrir un sourire.

But : créer des interactions positives et renforcer les liens avec les autres.

Mantra : *chaque acte de gentillesse enrichit ma vie et celle des autres.*

Explication : vous rappelle que les petits gestes de bonté ont un impact énorme, non seulement sur les autres, mais aussi sur vous-même. Il renforce votre désir de faire le bien et de vivre dans une communauté plus soudée et bienveillante.

JOUR 71 - UNE CHOSE POSITIVE À PROPOS DE VOTRE JOURNÉE

Exercice : a3 minutes pour noter une chose positive qui s'est produite aujourd'hui. Cela peut être une interaction agréable, une réussite, ou un moment de bonheur.

But : encourager la reconnaissance des moments positifs.

Mantra : : *je trouve toujours des raisons de sourire et d'être reconnaissante.*

Explication : vous entraîne à rechercher activement les aspects positifs de chaque journée. Cela crée une habitude de voir le bon dans chaque situation, ce qui améliore votre humeur et votre vision de la vie.

JOUR 69 - UNE CHOSE À FAIRE ABSOLUMENT CETTE SEMAINE

Exercice : 3 minutes pour noter une chose que vous aimeriez accomplir cette semaine et réfléchissez à la façon dont vous pouvez y arriver.

But : fixer des objectifs clairs et réalistes.

Mantra : *je suis capable de réaliser tout ce que je décide.*

Explication : vous renforce dans l'idée que vous avez le pouvoir de réaliser vos objectifs. Cela vous aide à rester concentrée et déterminée, tout en augmentant votre confiance en vos capacités à atteindre ce que vous vous fixez comme but.

JOUR 72 - ENVOYER UN MESSAGE D'ENCOURAGEMENT À UNE AMIE

Exercice : envoyez un message ou un email d'encouragement à une amie ou une personne que vous connaissez pour la soutenir dans ce qu'elle traverse.

But : renforcer les liens et offrir du soutien.

Mantra : *je partage la lumière et la positivité avec ceux qui m'entourent.*

Explication : vous encourage à diffuser la positivité autour de vous. En renforçant les autres, vous renforcez également votre propre sentiment de satisfaction et d'appartenance.





JOUR 73 - FAIRE UNE MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE

Exercice : 5 minutes pour faire une marche en pleine conscience, en vous concentrant sur vos pas, votre respiration, et l'environnement qui vous entoure.

But : renforcer la pleine conscience et se reconnecter avec le moment présent.

Mantra : *je marche en pleine conscience, connecté à la terre et à l'instant présent.*

Explication : vous aide à rester ancrée dans le moment présent. Cela améliore votre connexion avec votre environnement et votre corps, réduisant le stress et augmentant votre sentiment de paix.

JOUR 76 - VOUS COMPLIMENTER POUR UN SUCCÈS RÉCENT

Exercice : un moment pour vous complimenter pour un succès récent, qu'il soit grand ou petit. Dites-le à voix haute ou écrivez-le.

But : renforcer l'estime de soi et la reconnaissance de ses réussites.

Mantra : *je suis fière de mes réussites et des efforts que j'y consacre.*

Explication : vous aide à reconnaître et à célébrer vos succès, renforçant ainsi votre estime de soi. Cela vous encourage à voir le positif dans vos actions et à continuer à vous améliorer.

JOUR 74 - UNE QUALITÉ QUE VOUS AIMEZ CHEZ QUELQU'UN D'AUTRE

Exercice : identifiez et notez une qualité que vous admirez chez une autre personne et pensez à la façon dont vous pourriez l'incarner dans votre propre vie.

But : cultiver l'admiration et l'inspiration.

Mantra : *je vois et j'apprécie les qualités uniques de ceux qui m'entourent.*

Explication : encourage l'appréciation des autres, renforçant vos relations et créant un environnement plus positif autour de vous. Il vous rappelle de valoriser les bonnes qualités chez les autres, ce qui peut aussi renforcer votre propre attitude positive.

JOUR 77 - PRENDRE UN MOMENT POUR VOUS RECENTRER

Exercice : asseyez-vous en silence pendant 5 minutes pour vous recentrer. Concentrez-vous sur vos objectifs, vos pensées, et votre état d'esprit.

But : renforcer la clarté mentale et la concentration.

Mantra : *je suis calme, centrée, et en contrôle de mes pensées.*

Explication : favorise la clarté mentale et la concentration. En vous recentrant, vous pouvez mieux gérer vos pensées et vos émotions, ce qui vous permet de rester alignée avec vos objectifs et vos valeurs.

JOUR 75 - PRENDRE UN MOMENT POUR RESPIRER PROFONDÉMENT

Exercice : pendant 3 minutes, concentrez-vous uniquement sur votre respiration. Inspirez lentement, retenez votre souffle, puis expirez doucement, en ressentant chaque étape du processus.

But : encourager le calme et la relaxation.

Mantra : *ma respiration est une source constante de paix et d'énergie.*

Explication : vous aide à utiliser la respiration comme un outil pour trouver le calme et l'équilibre. En vous concentrant sur votre souffle, vous pouvez apaiser votre esprit et vous recentrer, ce qui est particulièrement utile dans les moments de stress.

JOUR 78 - DÉFINIR UN OBJECTIF À LONG TERME QUI COMPTE VRAIMENT

Exercice : 5 minutes pour noter un objectif à long terme que vous avez et réfléchissez à un petit pas que vous pourriez faire pour vous en rapprocher.

But : planifier l'avenir et renforcer la motivation.

Mantra : *je suis déterminée à réaliser mes rêves, un pas à la fois.*

Explication : vous aide à garder le cap sur vos objectifs à long terme. Il vous rappelle que chaque étape compte et que votre persévérance vous rapproche de vos aspirations, renforçant ainsi votre motivation.



JOUR 79 - FAIRE UNE MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE

Exercice : 2 minutes pour sourire intentionnellement, que ce soit à vous-même dans le miroir, à une personne que vous croisez, ou simplement pour vous.

But : apporter de la légèreté et renforcer l'humeur positive.

Mantra : *mon sourire est un rayon de soleil qui illumine ma journée.*

Explication : vous rappelle le pouvoir transformateur du sourire, tant pour vous que pour les autres. En souriant intentionnellement, vous cultivez une attitude positive qui peut améliorer votre humeur et votre bien-être général.

JOUR 82 - ENVOYER UN MESSAGE DE REMERCIEMENT À QUELQU'UN

Exercice : adressez un message ou un email de remerciement à une personne qui a eu un impact positif dans votre vie récemment.

But : cultiver la gratitude et renforcer les relations positives.

Mantra : *je suis reconnaissante pour les personnes qui enrichissent ma vie.*

Explication : vous aide à cultiver la gratitude envers les personnes qui vous entourent. En exprimant votre reconnaissance, vous renforcez vos relations et vous créez un environnement de soutien et d'amour.

JOUR 80 - NOTER UN TRAIT POSITIF CHEZ VOUS

Exercice : réfléchissez à la manière dont ce trait vous aide dans votre vie quotidienne.

But : renforcer l'estime de soi et la conscience de ses forces.

Mantra : *je m'accepte et je m'apprécie pour qui je suis.*

Explication : renforce l'acceptation de soi et l'estime de soi. En vous concentrant sur vos qualités positives, vous développez une image de vous-même plus équilibrée et bienveillante.

JOUR 83 - UNE CHOSE QUE VOUS AIMERIEZ ACCOMPLIR DEMAIN

Exercice : 3 minutes pour noter une chose que vous aimeriez accomplir demain et réfléchissez à la façon dont vous pouvez y parvenir.

But : planifier la journée à venir et renforcer la motivation.

Mantra : *je suis prête à relever les défis de demain avec confiance.*

Explication : vous prépare mentalement à aborder la journée suivante avec assurance. En vous fixant des objectifs clairs pour demain, vous renforcez votre détermination et votre capacité à les réaliser.

JOUR 81 - PRENDRE UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR À VOS RÉUSSITES

Exercice : 5 minutes pour réfléchir à vos réussites, grandes ou petites, et notez ce que vous avez appris de chacune d'elles.

But : renforcer la confiance en soi et l'appréciation de ses propres efforts.

Mantra : *je suis fière de mon parcours et de ce que j'ai accompli.*

Explication : vous encourage à reconnaître et à apprécier vos réalisations, grandes ou petites. En célébrant vos réussites, vous renforcez votre confiance en vous et votre motivation à poursuivre vos objectifs.

JOUR 84 - PRENDRE UN MOMENT POUR ÉCOUTER VOS PENSÉES

Exercice : asseyez-vous en silence pendant 5 minutes et écoutez vos pensées. Observez-les sans les juger, simplement en étant consciente de ce qui se passe dans votre esprit.

But : développer la pleine conscience et l'écoute de soi.

Mantra : *je suis attentive à mes pensées et je choisis celles qui m'élèvent.*

Explication : vous aide à développer une conscience de vos pensées, en vous permettant de choisir celles qui sont les plus constructives. Cela favorise une attitude mentale positive et une meilleure gestion de vos émotions.



JOUR 85 - FAIRE UN ACTE DE GENTILLESSE ANONYME

Exercice : réalisez un acte de gentillesse anonyme aujourd'hui. Cela peut être laisser un mot gentil pour quelqu'un ou aider discrètement une personne dans le besoin.

But : renforcer le sentiment de bienveillance et de connexion humaine.

Mantra : *la gentillesse que je répands embellit ma vie et celle des autres.*

Explication : vous rappelle que la gentillesse est une force puissante qui peut transformer les relations et créer une ambiance positive. En faisant un acte de gentillesse anonyme, vous contribuez à diffuser du bonheur et de la bienveillance.

JOUR 88 - ALLER MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE

Exercice : 5 minutes pour faire une petite marche en pleine conscience, en vous concentrant sur vos pas, votre respiration, et l'environnement qui vous entoure.

But : stimuler la circulation sanguine et se reconnecter avec l'environnement.

Mantra : *chaque pas que je fais me connecte à la terre et au moment présent.*

Explication : vous aide à vous ancrer dans l'instant présent. Cela renforce votre connexion avec la nature et vous permet de trouver un sentiment de paix et de stabilité.

JOUR 86 - UN CHANGEMENT POSITIF QUE VOUS AVEZ FAIT RÉCEMMENT

Exercice : 3 minutes pour réfléchir à un changement positif que vous avez fait récemment, même s'il semble petit, et notez-le.

But : encourager la reconnaissance des progrès personnels et renforcer la motivation.

Mantra : *chaque petit changement que je fais me rapproche de la meilleure version de moi-même.*

Explication : vous aide à reconnaître et à valoriser les changements positifs que vous apportez dans votre vie. Cela renforce votre motivation à continuer d'évoluer et de vous améliorer, tout en célébrant vos progrès.

JOUR 89 - CE QUE VOUS APPRÉCIEZ CHEZ UNE AUTRE PERSONNE

Exercice : notez une chose que vous appréciez chez une autre personne et pensez à la façon dont cela enrichit votre relation.

But : cultiver la reconnaissance des autres et renforcer les relations positives.

Mantra : *je célèbre les qualités uniques de ceux qui m'entourent.*

Explication : vous encourage à valoriser les autres et à reconnaître leurs qualités positives. En renforçant vos relations par la reconnaissance et l'appréciation, vous créez un environnement de soutien mutuel et de positivité.

JOUR 87 - UN MOMENT POUR MÉDITER SUR VOS OBJECTIFS

Exercice : 5 minutes pour méditer sur vos objectifs. Concentrez-vous sur ce que vous voulez accomplir et imaginez-vous en train de réussir.

But : renforcer la motivation et l'inspiration pour atteindre vos objectifs.

Mantra : *je suis alignée avec mes objectifs et je les poursuis avec détermination.*

Explication : vous aide à rester concentrée sur vos objectifs et à renforcer votre détermination à les atteindre. En méditant sur vos objectifs, vous clarifiez votre vision et vous vous engagez pleinement dans leur réalisation.

JOUR 90 - SOURIRE INTENTIONNELLEMENT

Exercice : 2 minutes pour sourire intentionnellement, que ce soit à vous-même dans le miroir, à une personne que vous croisez, ou simplement pour vous quand vous en avez envie.

But : apporter de la légèreté et renforcer l'humeur positive.

Mantra : *mon sourire est un cadeau que je m'offre et que j'offre aux autres.*

Explication : vous aide à voir le sourire comme un acte de générosité envers vous-même et les autres. Le sourire intentionnel renforce votre humeur, diffuse de la positivité autour de vous et contribue à améliorer votre bien-être général.







CECILE KRUG

cecilecoachdevie@gmail.com