

# V

## AGENDA DES ACTIONS BIEN-ÊTRE

Vous trouverez pages suivantes, un agenda de actions quotidiennes que vous avez réalisées pour vous sentir mieux.

Cela paraît anodin, mais l'écriture permet de formaliser et de cristalliser ce qui nous chagrine et quelle solution vous avez utilisée pour y remédier.

Écrire est un bon moyen de poser les choses.

C'est une discipline qui peut vous aider si vous vous sentez à l'aise avec cet exercice.

Attention, cet agenda n'est qu'un outil. Il peut vous convenir ou ne pas vous convenir.

Dans tous les cas, bien entendu, nous vous conseillons vivement de consulter un professionnel de santé pour vous accompagner et vous aider.





## MES ACTIONS BIEN-ÊTRE

*J'inscris chaque jour, une action qui m'a aidé à me sentir mieux.*

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

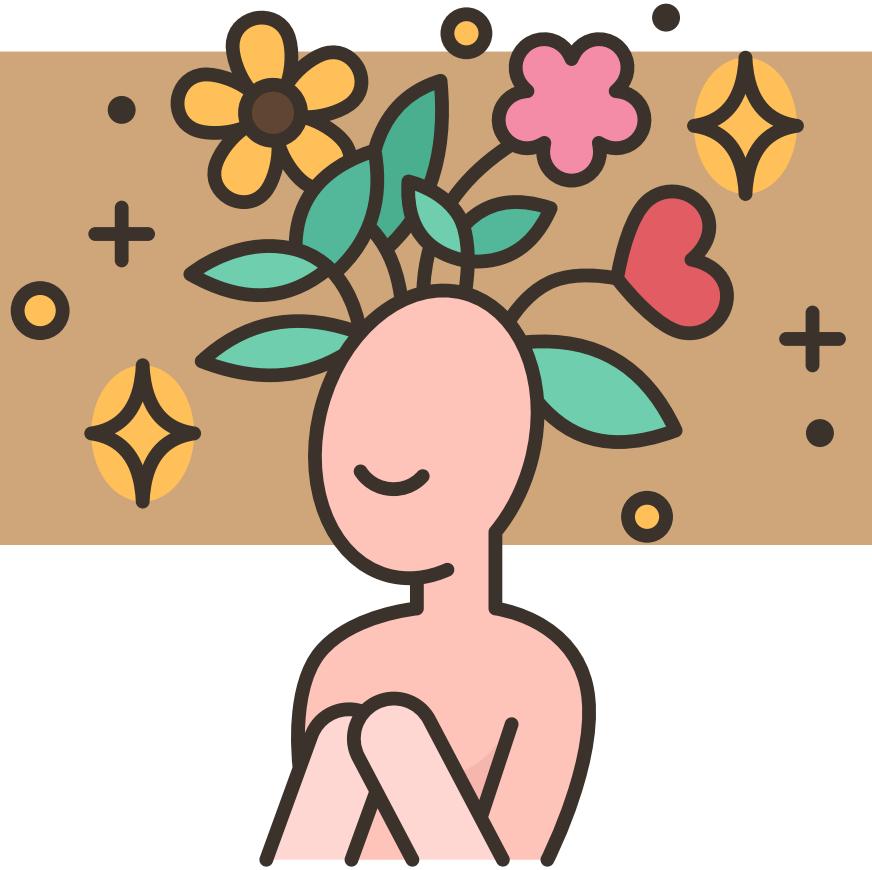
DIMANCHE

*Voir quelques exemples d'actions page suivante*



# QUELQUES ACTIONS QUI AIDENT A SE SENTIR MIEUX

- J'ai su identifier mon émotion bloquante (la nommer).
- J'ai su exprimer mon point de vue sans colère.
- Je suis allé(e) évacuer mon stress en marchant 30 mn.
- J'ai chassé de mon esprit une pensée négative et je l'ai remplacée par un souvenir positif ou une pensée positive.
- J'ai osé dire non.
- J'ai bravé ma peur de l'eau et j'ai pris ma première leçon de natation.
- Pendant la pause déjeuner, j'ai pris 15 mn pour m'isoler et faire des exercices de respiration en pleine conscience.
- Aujourd'hui, j'ai accueilli avec le sourire toutes les bonnes choses, même si elles ne me concernaient pas directement.
- Etc.



*C'est à vous maintenant !*



Offert par Eryne Solara