

# MAI 2023

## 31 jours pour façonner votre environnement au profit de votre santé mentale

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

	1 Essayez de pratiquer la respiration profonde pendant 5 minutes chaque jour pour vous détendre et réduire le stress.	2 Faites un "défi gratitude" où vous notez chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante.	3 Préparez un repas sain et savoureux pour vous-même, en prenant le temps d'apprécier le processus de cuisson et la dégustation.	4 Créez un espace de travail serein et bien organisé pour améliorer votre concentration et votre bien-être mental.	5 Accordez-vous une pause numérique en éteignant les appareils électroniques pendant une heure par jour et en profitant du moment présent.	6 Organisez une soirée des jeux de société ou une discussion vidéo avec des amis pour renforcer vos liens sociaux et stimuler votre humeur.
7 Souriez en disant bonjour lorsque vous allez faire les courses. Vous libérerez de l'ocytocine, hormone de l'amour pour votre bien-être.	8 Essayez une séance de méditation guidée pour vous aider à vous recentrer et à apaiser votre esprit.	9 Préparez un petit-déjeuner équilibré pour bien commencer la journée, en mettant l'accent sur les protéines, les fruits et les légumes.	10 Organisez une soirée film ou série avec des amis ou en famille, en choisissant des titres qui vous font rire et vous détendre.	11 Prenez le temps de vous étirer et de bouger tout au long de la journée, en vous levant de votre chaise et en faisant quelques exercices simples.	12 Faites une promenade dans la nature et arrêtez-vous pour sentir les odeurs. Observez et savourez.	13 Timez-vous pendant 10 minutes, rangez et nettoyez. Faites cela tous les jours, rapide et efficace pour bien ranger son espace!
14 Personnalisez votre espace de travail en ajoutant des objets qui vous inspirent et vous mettent de bonne humeur, comme des photos, des citations.	15 Réservez une soirée de la semaine pour vous chouchouter : faites un masque pour le visage, un bain de pieds ou offrez-vous une manucure à la maison.	16 Rangez votre espace de vie de manière à avoir un endroit dédié pour chaque objet, afin de réduire le désordre et faciliter le rangement quotidien.	17 Transformez votre salle de bain en un véritable spa en ajoutant des bougies parfumées, des huiles essentielles et en créant une ambiance relaxante.	18 Utilisez des objets avec votre couleur préférée (coussin, vase, rideaux, plaids).	19 Faites-vous plaisir et achetez une plante d'intérieur ou un bouquet de fleurs.	20 Aménagez un coin lecture cosy avec une chaise confortable, une couverture douce et une lampe de lecture, pour vous évader dans un bon livre.
21 Prenez une pause ! Sortez boire un café, que vous soyez chez vous ou au travail. Vous avez 10 minutes pour vous.	22 Au réveil, fixez-vous 3 choses que vous aimez faire et que vous allez réaliser dans la journée.	23 Prenez 5 minutes chaque jour pour vous étirer, cela aidera à réduire la tension musculaire et à améliorer votre posture.	24 Créez une playlist avec vos chansons préférées pour vous détendre et danser, afin de libérer les tensions et vous mettre de bonne humeur.	25 Accordez-vous 15 minutes par jour pour pratiquer une activité créative qui vous passionne, comme le dessin, la peinture ou l'écriture.	26 Essayez de passer 10 minutes dehors chaque jour, pour respirer de l'air frais et bénéficier des bienfaits de la lumière naturelle.	27 Offrez-vous un dessert gourmand, comme une pâtisserie ou une glace, pour se faire plaisir sans culpabilité.
28 Tester une nouvelle recette de cuisine et la partager avec des proches, pour savourer ensemble de bons petits plats.	29 Appelez quelqu'un que vous aimez et dites lui!	30 Prenez le temps de regarder un épisode de sa série préférée ou un film qui nous fait rire.	31 Lancez-vous un défi et réalisez-le. Un projet, un date, un dîner en 5 plats, karaoké. Faites-vous plaisir et soyez fière de vous!			