

28 actions bienveillantes envers soi-même

Actions envers soi-même

- Essayez de vous parler positivement.
- Faites-vous des compliments à chaque fois que vous passez devant un miroir.
- Célébrez tous vos succès, grands ou petits.
- Envoyez une lettre positive à votre vous-même du futur.
- Faites une liste de 10 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude.
- Faites une liste de 10 choses que vous aimez de vous-même.
- Mettre une pause à vos inquiétudes sur ce que les autres pensent de vous.
- Pardonnez-vous vos échecs et vos erreurs.
- Affirmez-vous à chaque jour.
- Mettez vous en action pour atteindre un but ou un rêve que vous avez depuis longtemps.
- Arrêtez d'être si dure envers vous-même. Pour chaque phrase négative que vous vous dites, trouvez une qualité que vous avez.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.
- Faites vous confiance pour atteindre des objectifs de plus en plus grands.
- Vivez l'instant présent.
- Focalisez uniquement sur les choses que vous pouvez contrôler.

Actions envers les autres ou les choses

- Faites une sortie avec une personne positive.
- Laissez aller ce qui n'est pas bon pour vous, incluant des gens.
- Sortez plusieurs livres qui vous font du bien et lisez-les.
- Regardez des films positifs et amusants.
- Achetez-vous un bouquet de vos fleurs préférées.
- Mangez un repas qui vous fait du bien.
- Faites quelque chose qui est hors de votre zone de confort.
- Créez une boîte anti-stress dans laquelle vous mettrez plusieurs choses qui vous réconfortent (bain moussant, chandail confortable, tisane, etc.)
- Faites une pause « rire ». Regardez des vidéos ou des photos qui vous font rire à coup sûr. Assurez-vous que cette pause dure au moins 10 minutes.
- Investissez dans votre développement personnel, soit en achetant un livre ou en assistant à un atelier.
- Fixez vos limites. N'acceptez pas de faire des choses que vous détestez simplement pour faire plaisir.
- Faites le ménage de vos réseaux sociaux en supprimant de votre liste les contacts qui sont trop négatifs.
- Faites le ménage et épurez votre maison.

Karine Guy, d'Atypiquement
Parfaite pour Mamanbooh

