

Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui pour prendre soin de toi ?



a c t i o n r e u s s i t e . c a

Voici quelques idées pour t'inspirer :

- ☐ Écouter un épisode du balado **Cultivons leur potentiel**
- ☐ Écrire trois gratitudes quotidiennes
- ☐ Prendre un bain relaxant
- ☐ Déguster ton repas préféré
- ☐ Profiter du chant des oiseaux lors d'une marche
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

