

PLANIFICATEUR d'Amour de Soi



LISTE DE CONTRÔLE POUR L'AMOUR DE SOI

Une bonne manière de rester alignée avec votre amour-propre est d'utiliser une liste quotidienne. Cette liste vous aidera à cultiver votre amour de soi jour après jour. N'hésitez pas à y ajouter vos propres idées. Il peut aussi y avoir des choses à faire chaque semaine, comme faire une action qui vous fait vous apprécier davantage.

- Lister cinq choses qui m'inspirent de la gratitude.
- Lister cinq choses que j'aime chez moi.
- Lire pendant 15 minutes sur l'amour de soi ou l'estime de soi.
- Manger un petit-déjeuner sain.
- Manger un déjeuner sain.
- Manger un dîner sain.
- Faire 20 minutes d'exercice.
- Répéter mes affirmations au moins deux fois.
- M'envoyer un message rapide d'amour-propre.
- Faire une demande à quelqu'un.
- Désencombrer une pièce pendant 10 minutes.
- Me détendre pendant au moins 15 minutes.
- Passer du temps à faire une activité que j'aime.
- Écrire dans mon journal pendant 10 minutes.
- Accomplir une tâche importante.

Utilisez cette liste chaque jour jusqu'à ce que cela devienne une habitude.
Profitez de ce voyage et regardez votre amour de soi grandir !

JOURNAL DE PLEINE CONSCIENCE

COMMENT JE ME SENS
AUJOURD'HUI :

UN OBJECTIF POUR
AUJOURD'HUI :

JE SUIS FIERÈRE DE MOI POUR :

RÉFLEXION HEBDOMADAIRE

Choses qui m'ont rendu heureuxse cette semaine

Choses qui ont été difficiles ou stressantes cette semaine

Comment mes expériences passées peuvent-elles m'aider dans le futur ?

RÉFLEXION QUOTIDIENNE

Bonnes choses qui se sont passées aujourd'hui

Choses qui ont été difficiles ou stressantes aujourd'hui

Que puis-je faire pour rendre demain meilleur

LA LISTE DU BONHEUR

Notez les activités qui vous rendent heureuxse

JOURNAL D'ESTIME DE SOI

Ce que j'aime chez moi



Ce que les autres
disent que je fais bien



Ce qui est unique
chez moi



SUIVI DE L'HUMEUR

Semaine du

JE ME SENS

L

M

M

J

V

S

D

Triste

En colère

Fatiguée

Moyenne

Satisfaite

Heureuse

Excitée

Détendue

Active

Peu sûre de moi

PLANNING DE SOINS PERSONNELS

Écrivez vos actions de soin de soi

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM				

SUIVI DE L'EAU

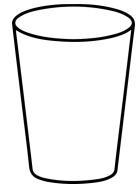
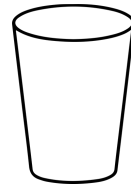
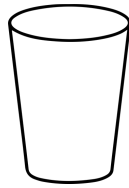
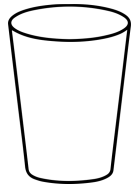
SEMAINE 1

SEMAINE 2

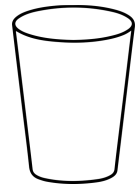
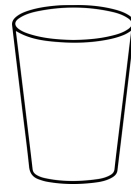
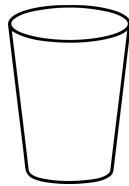
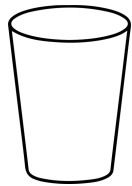
SEMAINE 3

SEMAINE 4

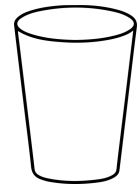
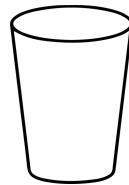
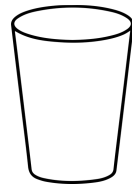
LUN



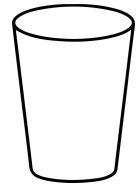
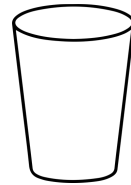
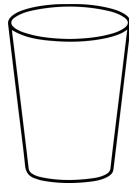
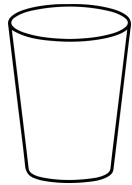
MAR



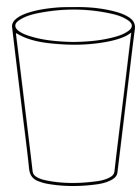
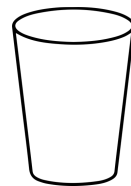
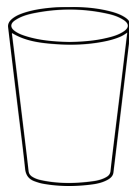
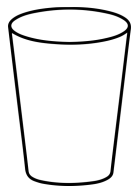
MER



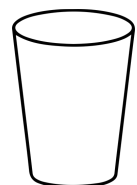
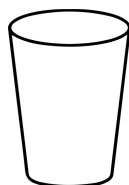
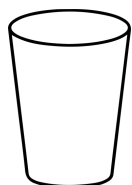
JEU



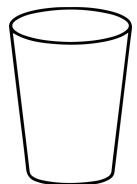
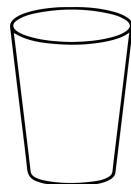
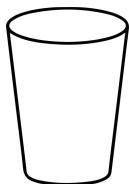
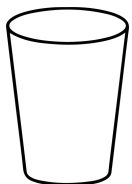
VEN



SAM

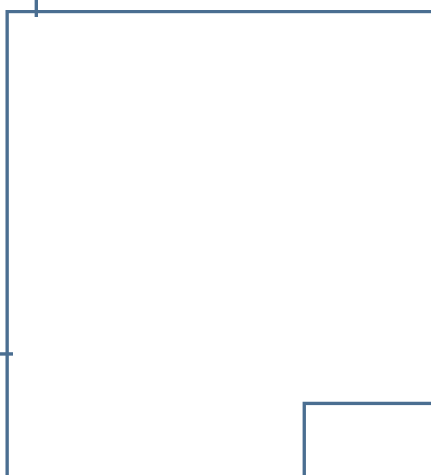
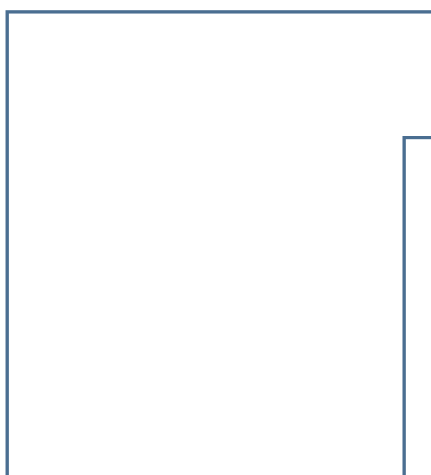
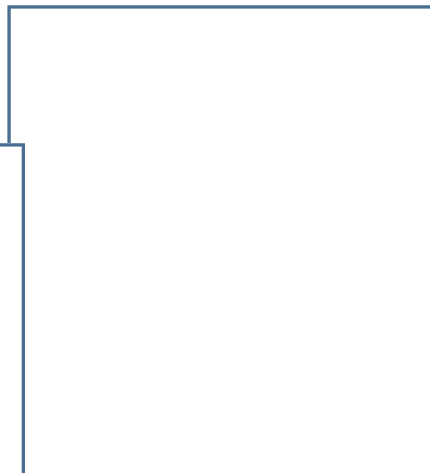
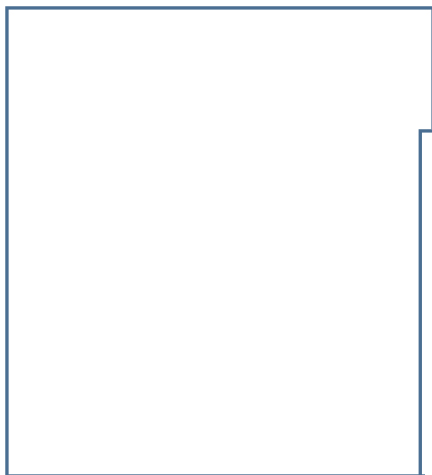


DIM



LISTE À DÉFAIRE

NOTEZ LES CHOSES QUE VOUS SOUHAITEZ ARRÊTER DE FAIRE



VIDE-ESPRIT

Écrivez tout ce qui vous passe par la tête

PERSONNEL

TRAVAIL/MAISON

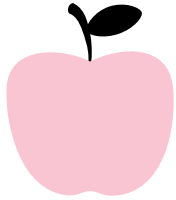
J'AIMERAIS APPRENDRE

MON SUIVI DU SOMMEIL

Date	Heures	Notes
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
22	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
23	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
24	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
25	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
26	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
27	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	

ROUTINE DE SOINS PERSONNELS

Corps et santé



Relation avec
les autres



Repos et détente

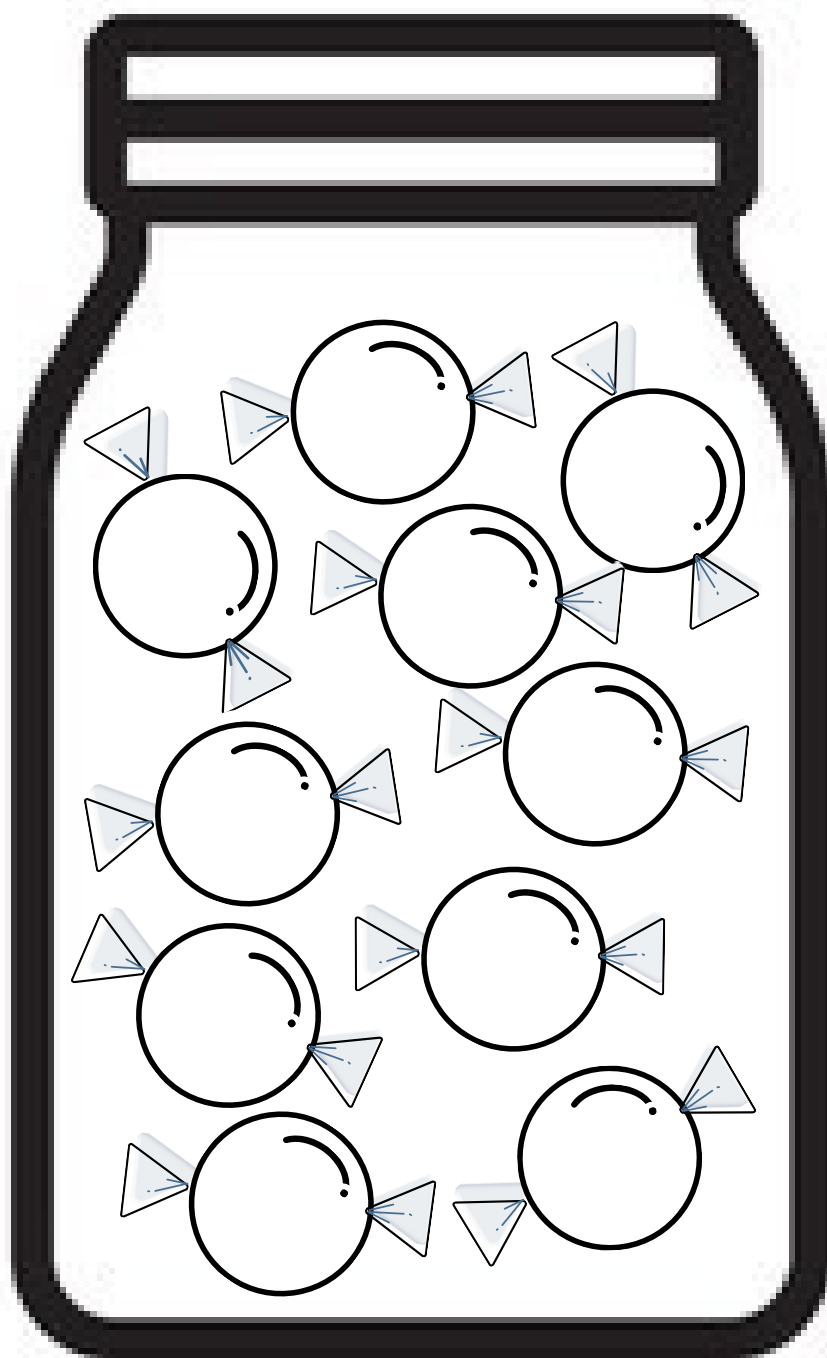


Âme et croissance
intérieure



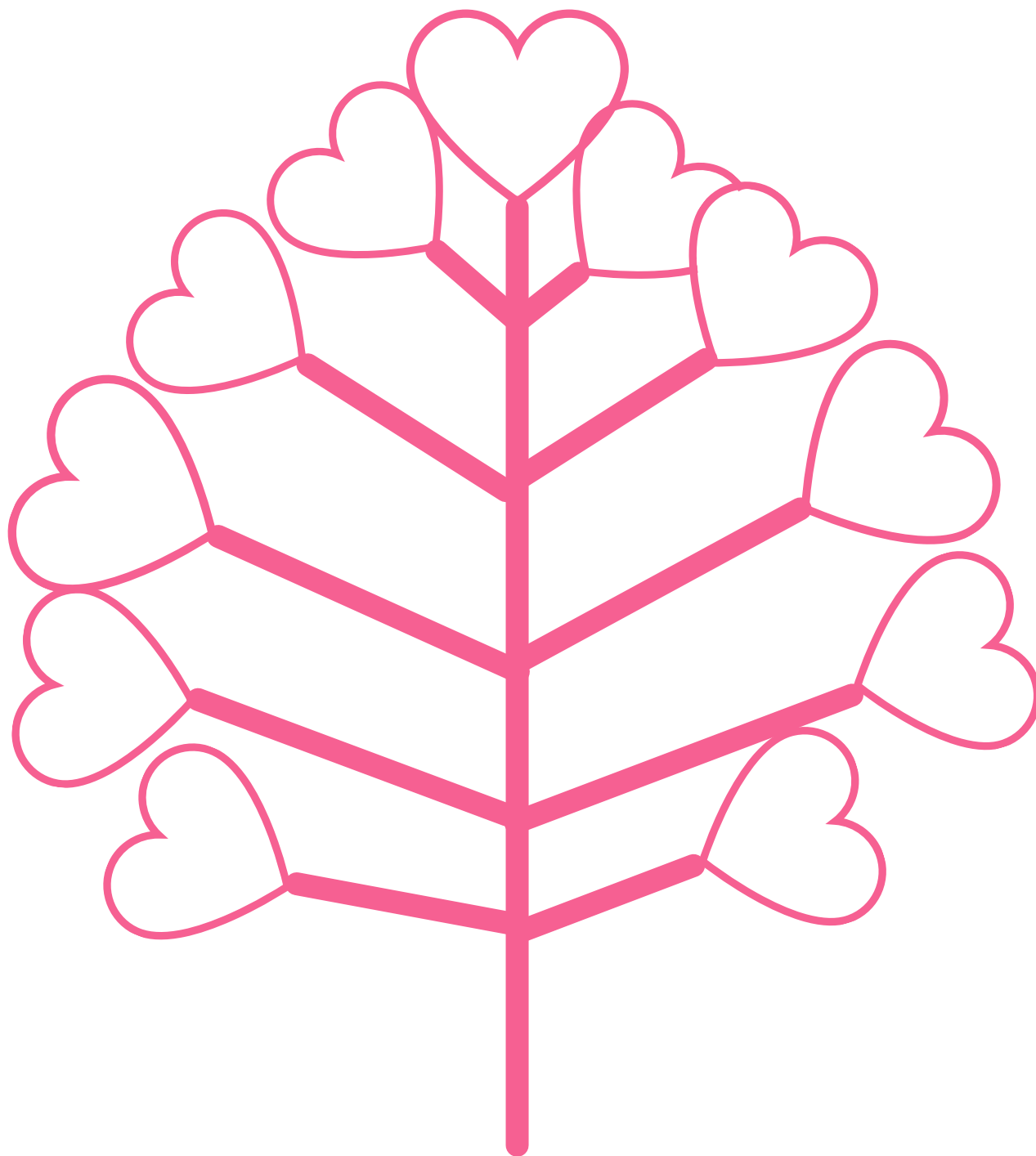
POT DE SOINS PERSONNELS

ÉCRIVEZ VOS IDÉES DE SOINS PERSONNELS ET
COLORIEZ UN BONBON À CHAQUE OBJECTIF ATTEINT



ARBRE DE L'AMOUR DE SOI

FAITES GRANDIR VOTRE ARBRE DE L'AMOUR DE SOI EN AJOUTANT DANS CHAQUE CŒUR UNE CHOSE QUE VOUS AIMEZ CHEZ VOUS, PUIS COLORIEZ-LE



RELOOKING COMPLET DE SOI

Améliorer votre concept de soi renforcera votre capacité à réussir dans le monde et à atteindre vos objectifs. Vous bénéficierez aussi de l'avantage de vous sentir bien dans votre peau et dans votre vie. Un concept de soi peut être limitant ou valorisant.

1. Quelles croyances limitantes ai-je développées à partir d'expériences passées ?

2. Ces croyances sont-elles vraiment fondées ? D'où viennent-elles ? Ai-je peut-être mal interprété certaines situations ?

3. En quoi ma vie actuelle limite-t-elle mes croyances sur moi-même, mes capacités et ma faculté à maîtriser mon avenir et mon environnement ?

RELOOKING COMPLET DE SOI (suite)

4. Quels changements dois-je faire dans mes finances, ma santé et ma vie sociale pour soutenir un concept de soi plus solide ?

5. Qui ai-je envie de devenir ? Qui est-ce que j'admire ?

6. Comment évaluerais-je mon estime de moi ? Quels sont les plus grands obstacles à une meilleure image de moi, et comment puis-je les surmonter ?
