

Semainier anti-morosité

helene-sophro.fr

Planifiez votre semaine et entourez vos petits moments de bonheur.

C'est un moyen de ne pas oublier de penser à soi, mais aussi de regarder en arrière sur ces instants bénéfiques et d'être reconnaissant-e.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

Samedi

Dimanche

Notes



Empty box for notes.



Prendre le soleil,
l'air frais



Marcher, faire
de l'activité physique



Rire, voir famille
et amis



Ecouter de la musique
et parfois se défouler



Se relaxer,
méditer



Les petits plus (câlins
chocolat, massage etc)