

# 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



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)