

Challenge MOTIVATION !

30 j pour reprendre le rythme ☺

Semaine 1 : Se reprogrammer !

Un esprit sain dans un corps sain

Jeudi	Vendredi	Week-end	Lundi	Mardi	Mercredi
1	2	3/4	5	6	7
Ce soir pas de télé, on se couche de bonne heure + petit rituel détente	Au déjeuner et dîner on prépare de belles assiettes colorées et équilibrées	#digitaldétox ! Réveil de bonne heure pour promenade au grand air	Petit déjeuner coloré pour commencer la journée du bon pied !	Reprise du sport en douceur	Recette à base d'épinards pour toute la famille !

Semaine 2 : Booster ses capacités intellectuelles

« Si on passait l'année entière en vacances, s'amuser serait aussi épuisant que travailler »

W. Shakespeare

8	9	10/11	12	13	14
Nettoyer, balayer, astiquer ... Mode rangement enclenché !	On emporte 1 bouteille de thé vert au bureau pour boire au moins 1 L (à faire tous les j !)	#digitaldétox ! Après le bureau, grand rangement de rentrée dans la maison...	Petit déjeuner coloré pour commencer la journée du bon pied !	1 h de sport et + si affinités !	Snack du jour : 1 poignée de fruits secs

Semaine 3 : Établir un plan de bataille !

Celui qui veut réussir trouve un moyen Celui qui ne veut rien faire trouve une excuse

15	16	17/18	19	20	21
Ce soir pas de télé, on se couche de bonne heure + petit rituel détente	Exercice de gratitude : notez 3 compliments pour vous-même ...	#digitaldétox ! Vous avez RV avec votre bloc-notes pour concocter THE to do list ;)	Petit déjeuner coloré pour commencer la journée du bon pied !	1 h de sport et + si affinités !	Cocher au moins 3 cases dans la to do list de la semaine

Semaine 4 : Prendre du recul pour ne pas laisser le stress nous envahir ...

Si le plan A ne marche pas il reste encore 25 autres lettres dans l'alphabet !

22	23	24/25	26	27	28
3 x 5 minutes de méditation / respiration	20 minutes de sieste après le déjeuner	#digitaldétox ! WE entre amis / famille - on en profite pour se ressourcer	Petit déjeuner coloré pour commencer la journée du bon pied !	1 h de sport et + si affinités !	15 minutes de coloriage

BONUS : Faire le point

« La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre »

A Einstein

29	30
Moral qui flanche ? On se fait plaisir avec 3 carrés de chocolat noir	Exercice de gratitude : 5 choses pour lesquelles vous avez aimé ce challenge !

