

DÉCEMBRE 2021

# Calendrier « Bien-être »

**CSF**  
Conseil scolaire francophone  
de la Colombie-Britannique

Terminez l'année du bon pied en prenant soin de vous. Ralentissez et prenez le temps d'apprécier les petits moments de la vie.

**DIMANCHE**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**1**  
Apportez une boisson chaude à une personne et dites-lui pourquoi vous l'appréciez

**2**  
Faites-vous 3 compliments et faites-en 3 à une autre personne

**3**  
« Dance Party » de 5 minutes avec vos collègues avant de commencer le travail

**4**  
Prenez le temps d'écrire une carte de remerciement à une personne que vous appréciez

**5**  
Allez prendre une marche en forêt

**6**  
Couchez-vous 30 minutes plus tôt qu'à l'habitude

**7**  
Souriez aux gens que vous croisez (connus et étrangers)

**8**  
Envoyez un petit message gentil à une personne que vous appréciez

**9**  
Prenez 10 minutes pour faire une courte méditation guidée

**10**  
Faites un don à la banque alimentaire de votre région

**11**  
Assoyez-vous pendant au moins 30 minutes et lisez un livre pour le plaisir

**12**  
Faites une courte séance de yoga ou des étirements

**13**  
Prenez le temps d'écrire 3 choses positives qui vous sont arrivées aujourd'hui

**14**  
Prenez 5 respirations profondes, au moins 5 fois pendant la journée

**15**  
Mettez de l'humour dans votre vie. Regardez un vidéo drôle pour vous faire rire aux éclats

**16**  
Écrivez ou partagez 3 choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude

**17**  
Prenez le temps de boire quelques gorgées d'eau toutes les heures

**18**  
Prenez un bon bain chaud avec des chandelles et de la musique douce

**19**  
Jouez à des jeux de société en famille ou entre amis

**20**  
Appelez une personne à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps

**21**  
Offrez-vous une petite gâterie qui vous fait plaisir

**22**  
Cuisinez votre plat favori

**23**  
Prenez une pause des réseaux sociaux

**24**  
Posez un geste de gentillesse envers une autre personne

**25**  
Exprimez votre reconnaissance en remerciant une personne

**26**  
Allez faire une activité amusante à l'extérieur

**27**  
Faites une activité créative

**28**  
Essayez quelque chose de nouveau

**29**  
Regardez votre film favori

**30**  
Identifiez 5 accomplissements que vous avez réalisés cette année

**31**  
Dressez une liste des choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude

**BONNE ANNÉE !**

Que 2022 soit rempli de joie, de santé et de bienveillance