

Ma Checklist pour un "Confinement" Positif

Voici 35 différentes choses à faire dès maintenant pour vous sentir bien et améliorer votre santé physique et mentale. Fixez-vous l'objectif de cocher au moins 5 cases par jour, votre objectif ultime étant d'en cocher 20 et faites de ce confinement quelque chose de positif !

- ☐ Je me suis tenu(e) droit(e) ou j'ai fait quelque chose pour améliorer ma posture
- ☐ J'ai mangé équilibré et sain TOUTE la journée
- ☐ J'ai bu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 verres d'eau (cochez le nombre de verres que vous avez bu)
- ☐ J'ai marché en me tenant bien droit et en maintenant une posture parfaite
- ☐ J'ai fait du sport _____
- ☐ J'ai médité
- ☐ J'ai écouté ou visionné un enregistrement/une vidéo qui a été une source d'inspiration
- ☐ Je n'ai plus rien mangé après 20H00
- ☐ J'ai lu un livre ou un passage qui m'a inspiré
- ☐ J'ai fait quelque chose de gentil pour quelqu'un _____
- ☐ Je n'ai pas bu d'alcool
- ☐ J'ai dormi 1 2 3 4 heures en plus / un minimum de 7 heures (cochez les heures en plus)
- ☐ J'ai fait quelque chose que j'aime et qui me rend(e) heureux (se) _____
- ☐ J'ai mangé seulement lorsque j'avais faim
- ☐ J'ai quitté la table en me sentant léger/légère
- ☐ J'ai bien pris le temps de manger mon repas en mâchant chaque bouchée et en posant mes couverts régulièrement
- ☐ J'ai pris le temps de manger un aliment, comme une pomme ou une carotte et d'en savourer le goût et en redécouvrir sa texture
- ☐ J'ai mangé un petit déjeuner entièrement équilibré
- ☐ J'ai mangé un goûter entièrement équilibré
- ☐ J'ai mangé un déjeuner entièrement équilibré
- ☐ J'ai mangé un dîner entièrement équilibré
- ☐ J'ai travaillé mes abdos ou fait du gainage
- ☐ J'ai écrit mes objectifs et mes résultats dans mon cahier à objectifs
- ☐ J'ai pris le temps de prier
- ☐ J'ai pris soin de moi (cheveux, ongles, peau, corps...)
- ☐ J'ai reçu un massage ou fait un auto-massage (jambes, pieds, bras, visage...)
- ☐ J'ai pris quelqu'un dans mes bras et je lui ai donné un câlin avec amour (quelqu'un de confiné avec vous évidemment)
- ☐ J'ai pris le temps de ne rien faire du tout et juste profiter de l'instant présent
- ☐ J'ai communiqué avec la nature (marcher pieds nus dans l'herbe etc.)
- ☐ J'ai mangé 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 fruits (cochez le nombre de fruits mangés)
- ☐ J'ai mangé 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 légumes (cochez le nombre de légumes mangés)
- ☐ Je me suis fait un jus ou un smoothie maison
- ☐ Je suis allé aux toilettes 1 2 3 fois (cochez)
- ☐ J'ai pris une douche froide
- ☐ J'ai fait de nouvelles choses _____
- ☐ Autres

Souvenez-vous qu'un changement se fait petit à petit. Au début, vous ne cocherez que quelques cases chaque jour. Mais très vite cela devient un jeu et vous verrez, vous aurez envie d'en cocher le plus possible. Gardez en tête que votre objectif n'est pas de vous forcer à changer, ni de vous punir. Le but est d'apporter des éléments positifs dans votre vie comme de prendre soin de vous, de faire des choses que vous aimez et qui vous rendent heureux et fier/fière. Prenez le temps de vous reconnecter avec vous-même, redécouvrez le plaisir d'apprendre... parce que si l'on souhaite réellement changer, il est important de prendre de le faire avec plaisir. Bonne Chance !