



# Pensez positif

## DÉFI

Faites travailler votre cerveau pour adopter

### Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Élaborez un plan pour avoir des pensées positives tous les jours.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en faveur d'une pensée positive.
4. la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:							DS = Défi Santé™ ex. min. = minutes d'exercice
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire résumés
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai lu les étiquettes des aliments

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait de l'exercice pendant au moins 30 minutes

### Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci :

-----

-----

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_