

Programme 1 journée

... Cultiver les 4 messagers du bien-être ...

Un petit pas du matin au soir

SÉROTONINE

→ apprécier



DOPAMINE

→ avancer



ENDORPHINES

→ bouger



OCYTOCINE

→ se relier



1

1 - Au réveil - SÉROTONINE apprécier



☐ 10 à 15 min à la lumière du jour

☐ Remarquer 3 choses agréables

Les 3 choses que j'ai appréciées :

1.
2.
3.

Mon humeur avant : / 10

après : / 10

2

2 - Dans la matinée - DOPAMINE avancer



☐ Choisir un mini-objectif

☐ Faire le premier pas

Mon objectif du moment :

Mon premier pas :

Ma petite victoire :



3

3 - Dans l'après-midi - ENDORPHINES bouger



☐ 15 à 30 min de mouvement

☐ Activité choisie :

☐ Durée : min

Avant : tension / 10 énergie / 10

Après : tension / 10 bien-être / 10

Ce que je remarque :

4

4 - En fin de journée - OCYTOCINE se relier



☐ Envoyer un message chaleureux

☐ Partager un vrai moment

La personne / l'animal choisi(e) :

Le geste que je vais faire :

Ce que cela m'a apporté :

5

5 - BILAN DE LA JOURNÉE



Le moment que j'ai le plus savouré :

L'action dont je suis fier / fière :

Le mouvement qui m'a fait du bien :

Le lien ou la présence qui m'a réconforté(e) :

Ce que je veux garder pour demain :

♥	Humeur	 / 10
⚡	Énergie	 / 10
☁	Tension	 / 10

♥ Objectif : prendre soin de soi avec une action simple, concrète et réaliste. ♥