

Je diminue mon stress

Semaine du _____ au _____

- Marcher
- Faire du yoga
- Lire
- Faire du sport
- Écrire
- Profiter de la nature
- Colorier
- Manger lentement
- Visualiser
- Dire non
- Écouter de la musique
- Voir des amis
- Chanter
- Méditer
- Rire
- Danser

Autres activités qui ont diminué mon stress

Mon défi de la semaine
