

○ ——— Défi - je sors de ma zone de confort ——— ○



Défi - je sors de ma zone de confort

Pourquoi je veux essayer de me dépasser

Mes objectifs principaux

➤ -----
➤ -----
➤ -----
➤ -----
➤ -----
➤ -----
➤ -----

<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>	<i>dimanche</i>

Défi - je sors de ma zone de confort

Niveau 1

Je m'achète un vêtement différent

Je me fais une nouvelle coiffure pour sortir

Je lis un livre qui sort de mes habitudes

Je cuisine un nouveau plat

Niveau 2

J'écris une lettre à mon moi du futur

Je fais une séance de yoga

Je liste toutes les choses que je voudrais accomplir

Je prends des nouvelles d'un.e ami.e perdue de vue

Niveau 3

Je mets la musique et je danse au moins 15 minutes

Je vais à la bibliothèque emprunter des livres

Je vais me promener en forêt ou dans un parc

Je refais ma garde robe avec Vinted (je vends/j'achète)

Niveau 4

Je fais un cadeau à un être cher

Je fais un compliment à un.e inconnu.e

Je vais lire dehors

Je vais manger dehors seule

Niveau 5

Je me laisse aller et fais des folies

Je vais faire un footing pour m'aérer

Je sors un soir et fais la fête comme jamais

Je pars pendant un week end dans une autre ville

Niveau ☆