

Résilience - un plan simple sur 30 jours

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/la-resilience/>

Clarifier mon pourquoi

Qu'est-ce que je veux protéger ou construire en renforçant ma résilience ?

Choisir un seul axe pendant 30 jours

- ☐ Résilience et gestion du stress
- ☐ Confiance en soi
- ☐ Discipline et habitudes
- ☐ Relations et communication
- ☐ Organisation et productivité
- ☐ Émotions et estime de soi

Ma micro-habitude quotidienne - 2 à 10 minutes

Exemples de l'article : 2 minutes de respiration, 5 lignes de journal, 10 minutes de marche, 1 petite action longtemps repoussée.

Ma micro-habitude :

Mon déclencheur ou moment de la journée :

Mon rendez-vous hebdomadaire - 15 minutes

Jour

Heure

Ce que je regarderai chaque semaine pour faire le point :

Résilience - un plan simple sur 30 jours

Ma règle de continuité

Je ne cherche pas la perfection, je cherche la continuité.

La plus petite action qui prouve que j'ai appliqué ce que j'ai appris aujourd'hui :