

choose love TM

movement

MAI 2021

Démontrez votre appréciation des enseignant(e)s! Et un mois de mai heureux! Ce mois-ci, prenez le temps de faire une pause, de respirer et de vraiment comprendre ce qui vous entoure et prenez le temps de regarder en vous. Être plus attentif peut contribuer à votre bien-être dans tous les domaines de la vie : comment vous vous sentez, comment vous mangez, comment vous pensez et comment vous gérez vos relations. Entrez en contact avec vos sentiments! Soyez un peu plus heureux et un peu moins inquiet! Et continuez à choisir l'amour!

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 ÇA SERA MAI
2 LES AVERSES D'AVRIL APPORTENT DES FLEURS DE MAI SOYEZ UN ESPION DES FLEURS ET ENREGISTREZ TOUTES LES FLEURS QUE VOUS TROUVEZ DANS UN CAHIER	3 SEMAINE D'APPRECIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES.	4 REMERCIEZ UN ENSEIGNANT(E) POUR QUELQUE CHOSE DE GENTIL QU'IL OU ELLE FAIT.	5 ÉCRIVEZ UN POÈME AU SUJET DES ENSEIGNANT(E)S. QU'APPRENDS-TU D'EUX? UN SOUVENIR SPÉCIAL. QUELQUE CHOSE D'AMUSANT	6 OFFREZ À VOS ENSEIGNANT(E)S UNE JOURNÉE AU SPA. AIDEZ AVEC LES TÂCHES. OFFREZ-LEUR CINQ MINUTES DE CALME ET DE TRANQUILLITÉ.	7 DESSINEZ UNE FLEUR ET DONNEZ-LA À UN(E) ENSEIGNANT(E) SPÉCIAL(E)!	8 DESSINEZ UNE FLEUR ET DONNEZ-LA À UN(E) ENSEIGNANT(E) SPÉCIAL(E)!
9 FÊTE DES MÈRES. CRÉEZ UNE AFFICHE «JE T'AIME PARCE QUE...».	10 QUELLES SONT 5 CHOSES QUE VOUS VOYEZ? HORLOGE, LIVRE, AFFICHE...	11 QUELLES SONT 4 CHOSES QUE VOUS IDENTIFIEZ AU TOUCHER? BUREAU, GOMME À EFFACER, VOTRE MAIN...	12 QUELLES SONT 3 CHOSES QUE VOUS ENTENDEZ? OISEAUX GAZOUILIS, CHALEUR OU A / C, VENT...	13 QUELLES SONT 2 CHOSES QUE VOUS SENTEZ? DE LA NOURRITURE, DU SAVON À LA MAIN, DE L'AIR FRAIS.	14 QUELLE EST 1 CHOSE QUE VOUS POUVEZ GOÛTER? MENTHE, DENTIFRICE, DÉJEUNER.	15 OBSERVEZ LES OISEAUX AUJOURD'HUI. REGARDEZ. ÉCOUTEZ.
MÉDITATION ANCRÉE - PRENEZ UNE MINUTE POUR FAIRE CES CINQ CHOSES CHAQUE JOUR.						
16 DE QUOI ÊTES-VOUS RECONNAISSANT AUJOURD'HUI?	17 LUNDI ATTENTIF. PRENEZ UN MOMENT POUR ÊTRE PLEINEMENT PRÉSENT. REGARDEZ À L'INTÉRIEUR DE VOUS-MÊME.	18 PRENEZ UNE RESPIRATION DE COMPASSION.	19 POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE EST-ELLE IMPORTANTE? SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOS SENTIMENTS.	20 SOYEZ CONSCIENT DES CHOSES QUE VOUS AIMEZ DE VOUS-MÊME ET DE VOTRE APPARENCE.	21 QUELLES SONT LES CHOSES SIMPLES DANS VOTRE VIE QUE VOUS TENEZ POUR ACQUISES?	22 SOYEZ CONSCIENT DE VOTRE DISCOURS INTÉRIEUR. DITES DE BELLES CHOSES À VOTRE SUJET.
PRENEZ LE TEMPS D'ÊTRE ATTENTIF.						
23 QUELLES SONT TROIS CHOSES QUI VOUS FONT VOUS SENTIR BIEN?	24 FÊTE DE LA REINE	25 ESSAYEZ LE « KARATÉ CHOP ». TAPOTEZ LE BORD EXTÉRIEUR DE VOTRE MAIN AVEC QUATRE DOIGTS.	26 LE TAPOTEMENT ENVOIE DES SIGNAUX APAISANTS À VOTRE CERVEAU. QUELLES SONT D'AUTRES CHOSES QUI VOUS AIDENT À RESTER CALME?	27 LE TAPOTEMENT STIMULE LE SYSTÈME NERVEUX QUI VOUS AIDE AVEC CE QUE VOUS PENSEZ ET CE QUE VOUS RESSENTEZ.	28 LE TAPOTEMENT RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ. QU'EST-CE QUI VOUS CAUSE DU STRESS OU DE L'ANXIÉTÉ?	29 CHOISISSEZ L'AMOUR AUJOURD'HUI ET CHAQUE JOUR.
MÉDITATION PAR TAPOTEMENT - ENVOYEZ DES SIGNAUX APAISANTS À VOTRE CERVEAU						

30 N'OUBLIEZ PAS NOTRE FORMULE CHOOSE LOVE.

31 MÉDITEZ «MÊME SI JE RESENS... (ANXIÉTÉ, INQUIÉTUDE, STRESS), J'ACCEPTÉ CE QUE JE RESENS.»