



JANVIER



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

1

2

3

4

5

6

7

Jour de l'An

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Réflexion

Avez-vous pensé à ce qui est vraiment important pour vous? Quelles activités allez-vous prioriser cette année? N'oubliez pas de vous accorder des moments de plaisir! C'est nécessaire à votre santé mentale.



Action!



Ce mois-ci, je vais m'exercer à dire « non ». Je vais faire en sorte de gérer mon temps et mon énergie, au risque de peut-être déplaire aux autres.