

# OCTOBRE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Halloween



**Action!**

Ce mois-ci, je vais pratiquer la gratitude. Chaque jour, je vais identifier deux ou trois choses pour lesquelles j'ai de la reconnaissance.



**Réflexion**

Avez-vous souvent des pensées négatives ? Prenez conscience de l'objet de vos pensées. Si elles sont négatives, concentrez-vous sur le moment présent. Lorsqu'on a tendance à dramatiser et à s'inquiéter de tout, cela peut nuire à notre santé mentale.

