

# Challenge Anniversaire

## Utilisation

Réalisez ce challenge lors de votre anniversaire pour prendre soin de vous. Vous le méritez bien!

Vous avez aussi la possibilité de l'imprimer vierge pour personnaliser votre challenge!

Joyeux Anniversaire!  
Anais de Make Your Bullet

## 30 JOURS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Faire une sieste régénératrice	Lire pendant 15 min	Créer une Bucket list	Cuisiner son repas préféré	Prendre soin de ses cheveux
JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
S'étirer pendant 10 min	Ecrire ses objectifs pour cette année	S'acheter un cadeau sympa	Essayer la méditation	Appeler quelqu'un qui nous fait du bien
JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
Faire du tri sur son bureau	Prendre une longue douche	Aller se promener	Créer une vision board	Faire une soirée jeux
JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
Lister 5 choses qui nous fait sourire	Passer une après-midi sans téléphone	Porter sa tenue préférée	Trouver un podcast inspirant	Boire 1,5L d'eau
JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25
Faire une grass'mat	Voir le lever du soleil	Faire un compliment à un inconnu	Regarder son film préféré	Organiser une sortie sympa
JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
Accorder une journée à votre passion	Lister 5 choses qu'on aime chez soi.	Essayer quelque chose de nouveau	Prendre un verre avec ses amis.	Commencer un journal de gratitude

# 30 JOURS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20
JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25
JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30

