

TON CHALLENGE

J1

APPRENDRE LA RESPIRATION PROFONDE

Action : Prends 5 minutes pour pratiquer la respiration profonde. Inspire pendant 4 secondes, retiens ton souffle pendant 7 secondes, et expire pendant 8 secondes. Répète 4 fois.

J2

DIVISER UNE TÂCHE

Action : Prends une tâche intimidante et divise-la en 5 étapes plus petites. Écris-les.

J3

FIXER DES MINI-DEADLINES

Action : Prends une tâche intimidante et divise-la en 5 étapes plus petites. Écris-les.

J4

PREMIÈRE MINI-DEADLINE

Action : Accomplis la première petite étape avant la mini-deadline.

J5

ÉVALUATION

Action : Évalue ton niveau d'anxiété après avoir accompli une petite étape. Note les changements et ajuste ton plan en conséquence.

NOTES
