Défis positifs
54 cartes pour s'amuser,
se dépasser, rêver et s'étonner !
anti-deprime.com

Parler à deux inconnus aujourd'hui

*Manger végétarien pendant 2 jours*

**Acheter un livre au hasard et commencer la lecture**

Se lever 2 heures plus tôt que d'habitude et s'occuper de soi pendant 2 jours

**Ne rien dépenser pendant 2 jours**

**Rendre service à 3 personnes aujourd'hui**

**Faire 30 minutes de sport pendant 2 jours**

Ne pas râler pendant 2 jours (et proposer des solutions à la place)

*Sourire plus de 10 fois aujourd'hui*

Appeler toutes 3 personnes que nous aimons pour leur dire que nous pensons à elles et les remercier.

**Donner à manger ou de l'argent à une personne dans le besoin. Discuter avec elle.**

Visiter un musée ou un lieu culturel d'ici deux jours

Faire des pauses de 5 minutes toutes les heures pour se concentrer sur notre respiration (toute la journée)

**Diner ou déjeuner à l'extérieur aujourd'hui**

Ne pas toucher aux réseaux sociaux de toute la journée

Trouver une video ou un livre d'initiation au yoga et apprendre 3 positions d'ici deux jours

Trouver 3 pensées positives ou citations motivantes et les afficher chez nous

Faire 10000 pas par jour pendant 3 jours

Cuisiner un plat inédit

**PRENDRE LES ESCALIERS AU LIEU DE L'ASCENSEUR PENDANT 3 JOURS**

**FAIRE UN DON À UNE ASSOCIATION (D'ICI UNE SEMAINE)**

**Obtenir le numéro de téléphone ou l'e-mail d'une personne qu'on admire (en 3 jours)**

Ecrire un de nos rêves d'enfance et le transformer en projet (+ en parler autour de soi)

Apprendre 25 mots d'une nouvelle langue (en 2 jours)

Offrir un repas à quelqu'un (restau ou encore mieux , fait-maison)

**Fabriquer un objet ou faire un dessin/une peinture pour l'offrir à quelqu'un**

S'inscrire dans un club ou une association (d'ici une semaine)

*Ouvrir un compte ou une cagnotte pour économiser en vue d'un futur voyage*

Fabriquer un tableau des rêves avec des photos découpées dans des magazines

**Courir 3 km ou Marcher 5 km en 3 jours**

Une journée sans montre !
Le temps vous appartient !

**Tester un nouveau look demain !**

Écrire pendant 3 soirs avant de se coucher 3 plaisirs du jour

Prendre 10 photos originales et/ou amusantes/artistiques aujourd'hui

**Dire ce que vous ressentez le plus souvent possible aujourd'hui.**

Ne jugez pas ou ne faites aucune critique aujourd'hui. Contentez-vous d'observer les choses telles qu'elles sont et de lâcher prise sur ce que vous ne maitrisez pas.

Ecrire un mot doux et le glisser dans le sac ou la poche de quelqu'un aujourd'hui

**Encourager 3 personnes aujourd'hui**

**Boire uniquement de l'eau pendant 3 jours**

**Chanter dès que la colère, le stress ou l'énervement monte aujourd'hui**

Commencer un journal intime aujourd'hui

Aller dans un magasin de musique et essayer 2 instruments (d'ici 3 jours)

Ecrire un poème et le partager avec vos amis ou votre famille (d'ici 2 jours)

Donner des habits et des objets dont vous ne vous servez plus (d'ici une semaine)

ORGANISER UN CONCOURS DE GRIMACES AUJOURD'HUI

Trouver une méditation guidée sur internet ou via une application et pratiquer 10/15 minutes par jour pendant 2 jours

Danser dans la rue aujourd'hui

Une journée sans voiture. Vive la marche !

**Trouver un coin de verdure et venir y promener (d'ici 2 jours)**

Se coucher avant 22H aujourd'hui et demain

10 pompes et 10 abdos dès le réveil pendant 2 jours

**Dire "oui" à tout aujourd'hui**

Remplacer des pensées négatives par des pensées positives pendant 1 jour

**Demander quelque chose que nous n'avons jamais osé demander à quelqu'un aujourd'hui**