

# Plan de Bonté Hebdomadaire - MindWell



## Lundi

Soyez bon envers votre esprit

Aujourd'hui, faites quelque chose qui vous détend ou vous revigore



Prenez du temps pour une activité que vous aimez ou prenez un moment pour respirer et évacuer toute tension.

## Mardi

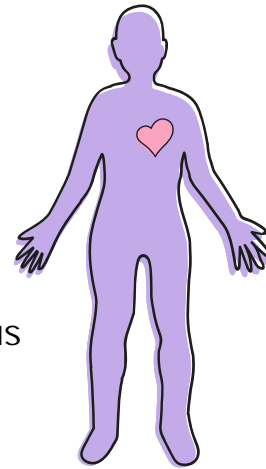
Soyez bon envers votre corps

Écoutez ce que votre corps vous dit

Avez-vous bien dormi ?

Avez-vous soif ou faim ?

Avez-vous besoin de vous dégourdir les jambes ?



## Mercredi

Parlez-vous avec bonté

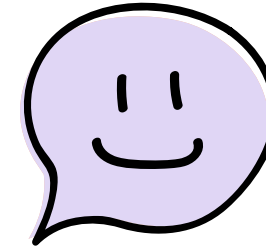
Prenez note de vos pensées aujourd'hui

Vous parlez-vous aimablement

à vous-même ?

Parleriez-vous à un ami de la même manière ?

Soyez votre propre pom-pom girl aujourd'hui.



## Jeudi

Répandez la bonté

Trouvez un moyen, aussi petit soit-il, de répandre un peu de bonté.

Envoyez un message de soutien à un ami et partagez un message positif en ligne.

Ou encore, réfléchissez à la manière dont vous pourriez aider ou être gentil avec un voisin (en respectant la distance sociale).

N'oubliez pas d'**applaudir les soignants** ce soir à 20 heures.

## Vendredi

Soyez bon et généreux envers les autres - ça fait du bien

Prenez le temps de remercier et d'être bon envers les autres aujourd'hui.



On vous a cédé le passage, servi dans un magasin, livré votre courrier... il est bon de remarquer et d'apprécier les autres.

Ou bien, faites un petit acte de bonté pour faire sourire quelqu'un.



## Samedi

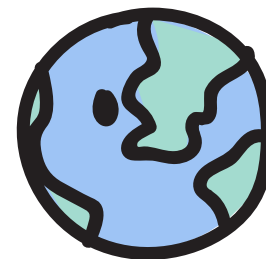
Soyez bon envers le monde

Soyez bon envers la planète aujourd'hui

Recyclez et réparez et essayez de consommer moins d'eau et

d'électricité.

Essayez de recycler quelque chose de vieux pour en faire du neuf.

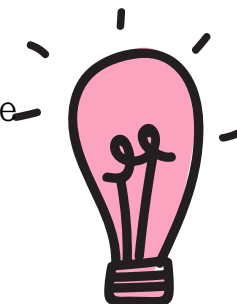


## Dimanche

Soyez bon chaque jour

Quelles activités avez-vous essayées cette semaine ? Comment vous êtes-vous senti ? Choisissez une ou deux activités que vous pourriez intégrer dans votre vie quotidienne - et continuez à les faire !

Programmez votre téléphone portable pour vous rappeler de faire un acte de bonté par jour - pour vous-même. Que ferez-vous ?



Semaine de sensibilisation à la santé mentale

**MindWell** - le site web santé mentale des habitants de Leeds

#MentalHealthAwarenessWeek  
#KindnessMatters

@MindWellLeeds

**MindWell**