

30 actions pour prendre goût au sport



Des idées stimulantes, qui mènent vers des actions concrètes et durables!

S'inspirer

JOUR
1

Je suis le compte d'un athlète inspirant

Réfléchir

JOUR
2

Je fais une liste : 5 raisons pour lesquelles je veux être en forme

Lâcher prise

JOUR
3

Je danse 10 minutes dans le salon : vive le lâcher prise!

Yogater

JOUR
4

J'essaie le yoga: vidéo 3-5 min

Faire autrement

JOUR
5

Je clique «j'aime» à une page de sport stimulante

Mettre du pétillant

JOUR
6

De la nouveauté dans un vieil accessoire : la corde à danser!

Se respecter

JOUR
7

Je m'accorde le droit d'arrêter sortir marcher à ma pause

Prendre les devants

JOUR
8

J'initie une activité active avec une amie

S'imprégner

JOUR
9

J'inscris une pensée qui me fait du bien sur mon miroir de salle de bain

Influencer

JOUR
10

J'invite les enfants à aller glisser juste avant de faire les devoirs!

Sourire

JOUR
11

Je lis sur les endorphines...

Se motiver

JOUR
12

J'assiste à une conférence inspirante

Identifier

JOUR
13

Je dresse la liste de 10 bienfaits que je connais sur l'activité physique

Rêver

JOUR
14

Je me donne le droit de rêver : 3 sports que j'aimerais essayer

Impliquer

JOUR
15

J'identifie 3 personnes signifiantes pour me motiver, au cas où...

Dormir

JOUR
16

Je pratique une routine de Yoga dodo

Partager

JOUR
17

J'initie quelque chose de simple pour bouger avec les collègues

Rire

JOUR
18

J'essaie l'aviron en salle, le mini-trampoline ou les cours de hula hoop!

Bouger

JOUR
19

Je fais un essai (plusieurs sont gratuits) dans une nouvelle activité

Stimuler

JOUR
20

J'essaie un cours d'Aquasirène et j'amène une amie ou ma fille!

Agir

JOUR
21

Je m'inscris un défi qui m'attire ou je deviens bénévole

Dynamiser

JOUR
22

Je dynamise mes endorphines!

Créer

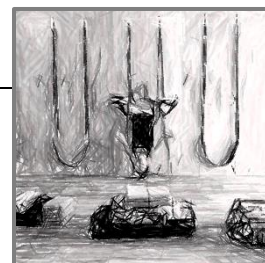
JOUR
23

Je me crée un rituel d'avant-sport stimulant (musique, danse...)

Recevoir

JOUR
24

Je me fais plaisir : je m'offre un accessoire utile (bouteille, vêtement...)



Vitaliser

JOUR
25

Je vitalise ma *playlist*!

Inventer

JOUR
26

Je mets de la vitamine pour donner du punch à l'eau dans ma bouteille.

Visualiser

JOUR
27

J'inscris une pensée qui me fait du bien sur mon miroir de salle de bain

Organiser

JOUR
28

J'organise un défi au bureau : au travail à vélo, yoga le midi, raquette...

S'informer

JOUR
29

Je trouve plus d'information sur un des 3 sports indiqué sur ma liste (Jour 14)

Se lancer

JOUR
30

Je me lance! Je m'inscris là où je rêve de m'accomplir en tant que sportive!

Poursuivez dans le plaisir
avec le sourire!



Tout changement prend plusieurs semaines à s'imprégner, pour s'installer en cohérence dans nos vies, en tant qu'habitude intégrée positivement.

Acceptez de laisser entrer un peu de **folie** et de **magie** dans vos vies : laissez les **endorphines** envahir votre cerveau.

Donnez-vous le droit d'incarner le
Soulier de course autant que le **Talon haut**!