1 Réfléchissez aux réalisations du mois dernier et créez les objectifs de ce mois-ci.	2 Pratiquez la respiration en pleine conscience.	3 Méditez tout en diffusant des huiles essentielles inspirantes.	4 Tenez un journal intime et réfléchissez à vos pensées.	5 Dressez une liste de 10 choses que vous aimez chez vous.
6 Renouez avec la nature.	7 Créez une liste de gratitude.	8 Prévoyez des moments de solitude.	9 Appelez ou envoyez un message à un vieil ami ou une vieille amie.	10 Offrez un cadeau ou un mot anonyme.
11 Soyez pleinement présent dans la conversation et accordez toute votre attention.	12 Soyez au service de quelqu'un d'autre.	13 Dites à quelqu'un pourquoi vous lui êtes reconnaissant.	14 Découvrez les centres d'intérêt d'un être cher.	15 Souriez aux autres.
16 Préparez des collations saines pour la semaine.	17 Dormez une nuit complète, 7 à 8 heures.	18 Faites de l'exercice d'une nouvelle manière.	19 Prenez un petit-déjeuner sain, agrémenté de NingXia Red.	20 Buvez un verre d'eau supplémentaire.
21 Levez-vous et bougez toutes les heures.	22 Créez un plan de repas pour la semaine prochaine.	23 Créez une nouvelle amitié ou un nouveau lien.	24 Empruntez un itinéraire différent en conduisant.	25 Essayez une nouvelle recette ou un nouveau restaurant.
26 Expérimentez une nouvelle compétence ou un nouveau passe-temps.	27 Choisissez un nouveau livre à lire.	28 Créez une nouvelle tenue ou combinaison de vêtements dans votre placard.	29 Trouvez une nouvelle musique pour vos listes de lecture.	30 Trouvez une citation inspirante et placez-la quelque part où vous la verrez.
31 Planifiez les objectifs du mois prochain				

31 façons d'améliorer votre santé mentale