

Poursuivre ma pratique des exercices de *Toi, Moi, Bébé*

Complétez votre plan de pratique des exercices de *Toi, Moi, Bébé* :

Semaine du :	
Mes objectifs : (Inscrivez tous vos objectifs, puis soulignez les 2 plus importants pour cette semaine.) Note : Il est tout à fait normal que le même objectif revienne plusieurs semaines de suite	
Mes alliés (famille) :	
Mes alliés : (Réseau, incluant professionnel(le)s, si nécessaire)	
Mon objectif prioritaire :	
Mon objectif secondaire :	
Mes obstacles : (maximum 3) Note : il est tout à fait normal que le même obstacle revienne plusieurs semaines de suite.	

Mes moments de pratique cette semaine :

Mon plan A : (spécifiez les jours et l'heure)	
Mon plan B si le plan A ne fonctionne pas : (spécifiez les jours et l'heure)	

L'IDENTIFICATION DE MES RESSOURCES DANS LE PROGRAMME TMB

Cochez un maximum de 3 outils que vous utiliserez cette semaine pour atteindre votre objectif. Cochez ensuite un maximum de 3 outils qui vous aideront à contourner les obstacles que vous avez trouvés.

Modifier les pensées

Avoir des pensées réalistes.	
Utiliser la limite de temps, si vous avez des pensées nuisibles.	
Utiliser l'apprentissage, si vous avez des pensées nuisibles.	
Utiliser la projection dans le temps, si vous avez des pensées nuisibles.	
Faire des activités agréables seule.	
Faire des activités agréables avec quelqu'un.	
Avoir des contacts positifs avec les autres.	
Utiliser la communication affirmative.	
Utiliser la validation dans la communication.	

Favoriser votre bien-être et accueillir vos pensées

Pratiquer la relaxation (audios et vidéos de <i>Toi, Moi, Bébé</i>).	
Pratiquer la relaxation (audios et vidéos personnels).	
Pratiquer la pleine conscience (audios et vidéos de <i>Toi, Moi, Bébé</i>).	
Pratiquer la pleine conscience (audios et vidéos personnels).	
Pratiquer l'autocompassion.	
Pratiquer la gratitude.	
Accepter la réalité comme elle est.	

Mes ressources

Consulter les ressources pour ma santé	
--	--