



HOMEPLAY : Soutenir soi-même et les autres

Les messages positifs nous aident à évacuer le stress et à répandre la gentillesse envers nous-mêmes et ceux qui nous entourent. L'amabilité a des bienfaits pour la santé qui rendent le monde moins stressant. Prenez le temps de réfléchir à qui vous rend heureux et à la façon dont vous pouvez être gentil avec les autres.

Avec un membre de la famille ou un aidant, discutez des points suivants :

Qui vous rend heureux et fort ?

Membre de la famille : _____

Ami(e) : _____

Coach : _____

Coéquipier : _____

Qui d'autre ? _____

Des messages positifs et puissants peuvent aider à motiver les athlètes à se dépasser et à faire de leur mieux, tels que :



Quel est le message positif que vous pourriez dire à :

Membre de la famille : _____

Ami(e): _____

Coach : _____

Coéquipier : _____

Qui d'autre : _____



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan pour partager des messages positifs :

Je m'entraînerai à utiliser des messages positifs envers moi-même au moins une fois par jour le _____.

(matin, après-midi, nuit)

Le message que je vais utiliser est le suivant :

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.