

Calendrier de l'Avent



pour se reconnecter à Soi



1

Je me fais un self hug plein d'amour

2

J'offre un sourire dans la rue

3

Je m'invite à dîner aux chandelles

4

Je fais la liste de mes qualités

5

Je respire en cohérence cardiaque 3 min

6

Je liste 5 choses qui me rendent fier.e

7

Je m'écris une lettre de pardon

8

J'identifie une pensée négative et je la remplace par une positive

9

Face au miroir, je me dis "Je m'aime" 20 fois

10

Je dis à une personne combien elle compte pour moi

11

Je liste mes objectifs atteints cette année

12

Je m'écris une lettre d'amour

13

Je crée mon mantra positif et je me le répète souvent

14

Je pratique l'auto dérision plutôt que la culpabilité

15

Je liste 5 choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude

16

Je liste mes réussites depuis ma naissance

17

Je sais dire non si je n'ai pas envie

18

Je ferme les yeux et je visualise le futur que je veux pour moi

19

Je prends le temps de savourer chaque bouchée

20

Merci est mon mot pour la journée

21

Je ferme les yeux et je revis par les 5 sens un souvenir agréable

22

Je prends une douche ou un bain en pleine conscience

23

Je ne parle qu'au positif

24

Je liste mes objectifs pour l'année prochaine

25

Je me dis et je ressens que je suis une belle personne