

CALENDRIER DE L'AVENT

DU 1ER AU 24 DÉCEMBRE



1

Ecrivez dans un journal les choses positives de votre journée



alisonlegue.com

2

Faites une promenade en plein air pour vous ressourcer



alisonlegue.com

3

Dancez sur votre musique préférée



alisonlegue.com

4

Méditez pendant 10 mn pour calmer l'esprit



alisonlegue.com

5

Ecoutez un podcast sur le bien-être ou le développement personnel



alisonlegue.com

6

Regardez un film ou une série comique



alisonlegue.com

7


Faites un acte de gentillesse envers quelqu'un d'autre



alisonlegue.com

8


Prenez le temps de déguster votre boisson chaude préférée



alisonlegue.com

9

Préparez et savourez un repas sain et équilibré



alisonlegue.com

10

Prenez un bain relaxant ou faites un bain de pieds



alisonlegue.com

11

Pratiquez des étirements pour relâcher vos tensions



alisonlegue.com

12

Prenez le temps de faire quelque chose que vous aimez, sans culpabiliser



alisonlegue.com

13

Offrez-vous une soirée de détente sans écrans



alisonlegue.com

14

Ecrivez dans un journal 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant



alisonlegue.com

15

Faites une liste de choses positives sur vous-même



alisonlegue.com

16

Organisez votre espace de vie pour qu'il soit apaisant



alisonlegue.com

17

Faites une sieste pour recharger vos batteries



alisonlegue.com

18

Soyez reconnaissant envers vos proches et vous-même



alisonlegue.com

19

Faites une pause pour savourer un moment de calme



alisonlegue.com

20

Pratiquez une activité artistique (coloriage, dessin) pour vous apaiser



alisonlegue.com

21

Pratiquez la respiration profonde pendant 5 mn



alisonlegue.com

22

Faites une liste de vos intentions pour la semaine à venir



alisonlegue.com

23

Ecoutez de la musique apaisante ou inspirante



alisonlegue.com

24

Créez un rituel de gratitude pour l'année à venir et remercier la vie pour les choses vécues



alisonlegue.com