

Mon calendrier de l'Avent pour semer bienveillance et douceur!

<p>Fais 1 don (même petit) à une association</p>	<p>Donne certaines choses qui ne te servent plus</p>	<p>Éteins tes écrans pour partager une soirée de qualité avec tes proches</p>	<p>Écris tes accomplissements de l'année dont tu es fier(e)</p>
<p>Offre un sourire à un(e) inconnu(e)</p>	<p>Partage 1 qualité que tu admires chez quelqu'un de ton entourage</p>	<p>Offre un café, un chocolat chaud à quelqu'un</p>	<p>Écris 5 intentions positives pour l'année 2026</p>
<p>Prends le temps de texter 1 personne que tu n'as pas vu depuis longtemps</p>	<p>Appelle 1 personne importante pour toi pour prendre de ses nouvelles</p>	<p>Écris à 1 personne qui est présente dans ta vie pour la remercier d'en faire partie</p>	<p>Aujourd'hui, dis « je t'aime » aux plus de personnes possibles</p>
<p>Note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) aujourd'hui</p>	<p>Merci pour... Merci pour... Merci pour...</p>	<p>Passé un moment convivial en faisant 1 activité de fête (biscuits, carte de Noël)</p>	<p>Allume-toi 1 bougie et prends quelques minutes pour respirer profondément</p>
<p>Écoute 1 musique que tu aimes en fermant les yeux</p>	<p>Accorde-toi «un moment bien-être» (bain, lecture, danse...)</p>	<p>Reste 15 minutes sans rien faire</p>	<p>Inspire-toi par: - 1 film ou - 1 documentaire ou - 1 podcast</p>
<p>Fais 1 promenade en pleine conscience</p>	<p>Prends 1 moment pour te reconnecter à l'esprit des fêtes : Gratitude - Amour - Joie - Partage</p>	<p>Planifie-toi 1 objectif pour 2026</p>	<p>Trouve-toi une méditation ou une relaxation pour te reconnecter toi :)</p>

Je vous souhaite un excellent mois de décembre et un doux
Temps des Fêtes!

Caroline
THÉRAPEUTE & COACH INSPIRANTE