

# Calendrier de l'Avent

<b>1</b>		Respire profondément 3 fois et pose ton intention du jour
<b>2</b>		Note 3 choses qui rendent ta journée plus légère
<b>3</b>		Déguste une boisson chaude en pleine conscience
<b>4</b>		Etire tout ton corps comme un chat au réveil
<b>5</b>		Ecris 3 petits bonheurs de la journée
<b>6</b>		Respire en carré 4 fois en comptant de 1 à 5 sur chaque temps
<b>7</b>		Marche 10 minutes en observant tout ce qui t'entoure
<b>8</b>		Diffuse une huile essentielle de ton choix (cannelle, orange...)
<b>9</b>		Offre-toi 5 minutes de silence complet
<b>10</b>		Autorise-toi à dire non si ton énergie te le demande
<b>11</b>		Choisis une activité que tu fais pour toi, même 5 minutes
<b>12</b>		Secoue tes bras et tes épaules pour libérer les tensions
<b>13</b>		Écoute une musique douce, ferme les yeux et détend-toi
<b>14</b>		Offre-toi un petit rituel de douceur : massage, crème ou bain chaud
<b>15</b>		Allume une bougie et prends une minute pour te recentrer
<b>16</b>		Prépare-toi une tisane ou une infusion ce soir
<b>17</b>		Eteins tous les écrans pendant 30 minutes
<b>18</b>		Choisis un aliment que tu aimes et savoure-le en pleine conscience
<b>19</b>		Ferme les yeux, place ta main sur ton cœur et respire calmement
<b>20</b>		Arrête ce que tu es en train de faire et mets ta chanson préférée
<b>21</b>		Croise les bras autour de toi, caline-toi et respire...
<b>22</b>		Respire 5 fois lentement pour te recentrer
<b>23</b>		Observe la nature (même depuis la fenêtre) pendant 1 minute
<b>24</b>		Félicite-toi pour ce que tu as accompli cette année