

CALENDRIER DE L'AVENT

Bienveillance



L	M	M	J	V	S	D
	Un geste d'amour pour soi 1	Dire un mot de gratitude 2	Donner de son temps 3	Enumérer les belles choses qu'on a 4 vie	Acheter quelques choses chez un petit commerçant 5	Prendre soin de son corps 6
Lister toutes nos qualités 7	Danser ou chanter dans la journée 8	Se dire je t'aime 9	Souriez le plus possible 10	Commander un menu chez un restaurateur 11	Faire une surprise 12	Prendre soin de son corps 13
Prendre des nouvelles d'un proche 14	Acheter quelques choses chez un petit commerçant 15	Créer un gâteau ou un plat qu'on aime 16	Oser rien faire 17	Remercier quelqu'un pour ce qu'il est 18	Reconnaître les qualités de notre entourage 19	Passez un moment dans la nature 20
Dire je t'aime 21	Prendre un temps pour prier 22	Observer la beauté de ce jour 23	Offrir des cadeaux 24	S'offrir un cadeau 25	La vie est belle ! 26 27	
Heureuses et Lumineuses fêtes de fin d'année !						
28	29	30	31	CHRISTELLE.THERAPEUTE.COM		