

Décembre

2021

L'optimiste

Calendrier de l'avent de l'optimiste

Bienvenue dans ce mois de décembre où la joie et la bonne humeur peuvent être présentes. Comment ?

Chaque jour un exercice à réaliser

Je vous souhaite une jolie fin d'année



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5 Je pense à un souvenir heureux (je refais le film de ce moment) 
6 Je souris chaque fois que je croise quelqu'un ou un miroir 	7 Je pense à 3 choses que j'ai réussies aujourd'hui 	8 Je dis un compliment à chaque personne que j'aime 	9 Je chante une chanson que j'aime 	10 Je danse au moins 5 minutes 	11 Je choisis une phrase positive que je répète 	12 Je fais une balade dans la nature 
13 Je fais un exercice de respiration 	14 Je fais un exercice de Yoga 	15 Je ris au moins 10 minutes 	16 Je lis 1 chapitre sur un livre inspirant 	17 Je dis bonjour aux inconnus dans la rue 	18 Je ne regarde pas la TV et je fais un jeu de société 	19 Je prends le temps de faire une sieste 
20 Je me masse les pieds ou me fais masser 	21 Je positive quoi qu'il arrive 	22 Je bouge, je monte les escaliers ... 	23 J'aide une personne dans la rue 	24 Je fais un don, un cadeau à une personne inconnue 	25 Joyeux Noël 	26 J'écoute une séance de méditation 
27 Je fais un câlin 	28 Je partage 3 bons moments de la journée 	29 Contemplez un arbre, la neige... une montagne, le soleil 	30 Et si vous osiez ? 	31 Je me dis : « Je t'aime, merci » 	J'écris une lettre à une personne que j'aime 	Belle Année 2022 