

Chaque jour est un cadeau...

Un calendrier de l'Avent pour partager des moments de bien-être tout en douceur...

1

Bonne humeur

Aujourd'hui, je raconte quelque chose de drôle qui m'est arrivé.

2

Citation

Aujourd'hui, on échange autour de cette citation de Desmond Tutu :
« Faites le bien par petits bouts, là où vous êtes ; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés qui transforment le monde. »

3

Confiance en soi

Aujourd'hui, j'écris/je dis au moins 3 de mes qualités.

4

Voyage imaginaire

Ferme les yeux, respire, détends-toi et imagine pendant quelques minutes que tu te retrouves dans un endroit où tu rêves d'aller. Que ressens-tu ?

5

Moment de gratitude

Aujourd'hui, je dis :
« Merci à la vie parce que... »

6

Beauté de la Vie

Aujourd'hui, je prends le temps d'observer la beauté qui m'entoure. Puis on partage ensemble ce que l'on a vu et ressenti.

7

Courage

Aujourd'hui, j'ose faire quelque chose que je n'avais pas encore osé faire jusque-là.

8

Empathie

Aujourd'hui, j'encourage quelqu'un qui en a besoin.

9

Le pouvoir des mots

Aujourd'hui, je prends conscience de l'importance de parler aux autres avec gentillesse et respect.

10

Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Nelson Mandela :
« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. »

11

Joyeux partage

Aujourd'hui, je partage aux autres quelque chose qui me donne de la joie.

12

Partage d'expérience

Aujourd'hui, je partage quelque chose d'utile que j'ai appris récemment.

13

Musique

Aujourd'hui, je mets une musique que j'adore et je danse !

14

Positif

Aujourd'hui, je vois le verre à moitié plein, je note sur une feuille tout ce qui va bien dans ma vie, tout ce qui me réjouit.

15

Respiration

Aujourd'hui, je prends le temps de respirer à chaque fois que je me sens tendu.e, triste, en colère.

16

Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Nelson Mandela :
« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. »

17

Douce pensée

Aujourd'hui, je prends le temps de faire une petite attention à quelqu'un qui compte pour moi. (mot doux, dessin, sourire...)

18

Estime de soi

Aujourd'hui, je partage aux autres quelque chose dont je suis fier/fière.

19

Voyage imaginaire

Ferme les yeux, respire, détends-toi et imagine pendant quelques minutes que tu fais quelque chose que tu aimes. Que fais-tu ? Que ressens-tu ?

20

Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Mahatma Gandhi :
« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

21

Empathie

Aujourd'hui, je propose mon aide à quelqu'un, j'aide quelqu'un.

22

Mon rêve

Aujourd'hui, j'écris sur un joli papier un rêve que j'aimerais voir se réaliser. Je le suspends au sapin, j'en fais un marque-page ou je trouve ma propre idée.

23

Merci

Aujourd'hui, je prends le temps de remercier quelqu'un pour tout ce qu'il/elle m'apporte.

24

Cadeau

Aujourd'hui, je prends le temps de noter ou de partager avec d'autres toutes mes réussites de cette année.

Chaque jour est un cadeau...

Un calendrier de l'Avent pour partager des moments de bien-être tout en douceur...

Bonne humeur

Aujourd'hui, je raconte quelque chose de drôle qui m'est arrivé.

Citation

Aujourd'hui, on échange autour de cette citation de Desmond Tutu :
« Faites le bien par petits bouts, là où vous êtes ; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés qui transforment le monde. »

Confiance en soi

Aujourd'hui, j'écris/je dis au moins 3 de mes qualités.

Voyage imaginaire

Ferme les yeux, respire, détends-toi et imagine pendant quelques minutes que tu te retrouves dans un endroit où tu rêves d'aller. Que ressens-tu ?

Moment de gratitude

Aujourd'hui, je dis :
« Merci à la vie parce que... »

Beauté de la Vie

Aujourd'hui, je prends le temps d'observer la beauté qui m'entoure. Puis on partage ensemble ce que l'on a vu et ressenti.

Courage

Aujourd'hui, j'ose faire quelque chose que je n'avais pas encore osé faire jusque-là.

Empathie

Aujourd'hui, j'encourage quelqu'un qui en a besoin.

Le pouvoir des mots

Aujourd'hui, je prends conscience de l'importance de parler aux autres avec gentillesse et respect.

Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Nelson Mandela :
« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. »

Joyeux partage

Aujourd'hui, je partage aux autres quelque chose qui me donne de la joie.

Partage d'expérience

Aujourd'hui, je partage quelque chose d'utile que j'ai appris récemment.

Musique

Aujourd'hui, je mets une musique que j'adore et je danse !

Positif

Aujourd'hui, je vois le verre à moitié plein, je note sur une feuille tout ce qui va bien dans ma vie, tout ce qui me réjouit.

Respiration

Aujourd'hui, je prends le temps de respirer à chaque fois que je me sens tendu.e, triste, en colère.

Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Nelson Mandela :
« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. »

Douce pensée

Aujourd'hui, je prends le temps de faire une petite attention à quelqu'un qui compte pour moi. (mot doux, dessin, sourire...)

Estime de soi

Aujourd'hui, je partage aux autres quelque chose dont je suis fier/fière.

Voyage imaginaire

Ferme les yeux, respire, détends-toi et imagine pendant quelques minutes que tu fais quelque chose que tu aimes. Que fais-tu ? Que ressens-tu ?

Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Mahatma Gandhi :
« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

Empathie

Aujourd'hui, je propose mon aide à quelqu'un, j'aide quelqu'un.

Mon rêve

Aujourd'hui, j'écris sur un joli papier un rêve que j'aimerais voir se réaliser. Je le suspends au sapin, j'en fais un marque-page ou je trouve ma propre idée.

Merci

Aujourd'hui, je prends le temps de remercier quelqu'un pour tout ce qu'il/elle m'apporte.

Cadeau

Aujourd'hui, je prends le temps de noter ou de partager avec d'autres toutes mes réussites de cette année.

Chaque jour est un cadeau

Un calendrier de l'Avent pour partager des moments de joie et de bien-être

Version pour découper et mettre dans les pochettes

Pour un calendrier de l'Avent tout prêt :

- 1) Imprimez les 24 petites activités « bien-être » quotidiennes et découpez-les.
- 2) Imprimez les 24 pochettes, les découper/plier/coller comme sur la photo ci-dessous.

Glissez une activité dans chaque pochette.

À vous de jouer !

Je vous souhaite une merveilleuse période de l'Avent remplie de douceur.



Mettre la colle sur les 2 parties rouges

Créé et offert par
Graines de magie
pour des enfants épanouis

« Si prendre soin de soi, apprendre à mieux vivre ses émotions faisaient partie intégrante du programme scolaire, du quotidien des enfants ».

Une méthode innovante, complète avec un matériel et des outils ludiques merveilleusement illustrés pour permettre aux enseignant.e.s d'intégrer de manière quotidienne la dimension « bien-être », l'accueil des émotions, le « mieux vivre ensemble » dans leur enseignement. Parfaitement adapté aux parents, thérapeutes et autres intervenant.e.s auprès des enfants qui ont envie d'accompagner quotidiennement les enfants vers plus d'autonomie sur le chemin de leur bien-être émotionnel, relationnel et social.

Formations « Graines de magie » en présentiel et en ligne



www.grainesdemagie.com























