

Un calendrier de l'Avent pour se faire du bien !

Chaque jour est un cadeau...



1 **Moment de gratitude**
Aujourd'hui, je dis :
« Merci à la vie parce que... »

2 **Bonne humeur**
Aujourd'hui, je raconte quelque chose de drôle qui m'est arrivé.

3 **Voyage imaginaire**
Ferme les yeux et imagine pendant quelques minutes que tu te retrouves dans un endroit que tu aimes.
Que ressens-tu ?

4 **Citation**
Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Mathieu Ricard :
« Chaque être contient en lui un trésor qui ne demande qu'à être dévoilé. »

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

6 **Se faire plaisir**
Aujourd'hui, on choisit de faire ensemble une petite activité qui fait du bien.

7 **Solidarité**
Aujourd'hui, on prend le temps de réfléchir à une action de solidarité que l'on va faire ensemble.

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

9 **Citation**
Aujourd'hui, on échange autour de :
« La vie n'est pas d'attendre que l'orage passe mais c'est d'apprendre à danser sous la pluie. » Sénèque

10 **Estime de soi**
Aujourd'hui, je partage aux autres quelque chose dont je suis fier/ère.

11 **Le pouvoir des mots**
Aujourd'hui, je prends conscience de l'importance de parler aux autres avec gentillesse et respect.

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

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

14 **Beauté de la nature**
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.

15 **Confiance en soi**
Aujourd'hui, j'écris/je dis au moins 3 de mes qualités.

16 **Échanges**
Aujourd'hui, on échange autour de cette phrase :
« J'apprends de chaque expérience. »

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

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

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

20 **Voyage imaginaire**
Ferme les yeux et imagine pendant quelques minutes que tu fais quelque chose que tu aimes.
Que ressens-tu ?

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

22 **Mon plus grand rêve**
Aujourd'hui, j'écris mon plus grand rêve sur un papier, je le suspends au sapin.

23 **Pardon**
Aujourd'hui, je décide de pardonner à quelqu'un.

24 **Cadeau**
Aujourd'hui, chacun reçoit un compliment et en donne un à quelqu'un.