

Décembre

2021

Calendrier de l'avent du bonheur

Jouons ensemble !

Hello bonjour !

Ça y est, nous sommes en fin d'année !

Pour passer les meilleures fêtes possibles, j'ai créé ce calendrier de l'avent pour vous. J'espère qu'il vous procurera beaucoup de plaisir.

Pensez à l'imprimer, car je propose des activités sans les réseaux sociaux !

Chaque dimanche de l'avent, je vous invite à allumer une bougie, un peu comme une étoile dans le ciel. Et cela contribuera à une ambiance chaleureuse !



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1er de l'avent 28 Je prends un bon bain relaxant parfumé ou non
29 Je me remercie, juste pour le plaisir de le faire	30 J'apporte des gourmandises au travail	1 Je dis un mot gentil à une personne	2 Je fais une pause des réseaux sociaux	3 Je regarde mon film favori ou ma série préférée	4 J'écris une lettre positive à mon moi du futur	5 2e de l'avent Je fais une grasse matinée
6 Je transmets chaque pensée négative en pensée positive	7 Je m'imagine dans mon endroit fétiche et je savoure 5 min.	8 Je m'offre un moment de détente	9 J'écris sur un papier ce que j'ai sur le cœur pour me libérer.	10 Je fais une danse de la victoire sans raison particulière	11 J'envoie une carte de Noël à une personne qui m'est chère	12 3e de l'avent Je fais une promenade dans un endroit que j'aime
13 J'ose faire quelque chose d'inhabituel	∞ 14 Je donne une étreinte chaleureuse à quelqu'un	15 Je mange mon plat favori surtout si c'est peu raisonnable	16 Je liste les réussites que j'ai eu cette année	∞ 17 Je porte mes plus beaux habits ou ceux qui me rendent à l'aise	18 Je fais un projet bricolage ou loisir créatif	19 4e de l'avent Je fais une liste de toute mes envies (Rêvez grand et beau !)
20 J'exprime mon appréciation ou mon amour pour moi	∞ 21 Je glisse un mot doux sous l'oreiller de l'être aimé	22 Je m'offre des fleurs	23 Je me confectionne ma boisson chaude préférée	∞Nuit de Noël 24 Je raconte une blague aux personnes qui sont avec moi	∞Jour de Noël 25 Je chante ma chanson préférée à tue-tête	

∞ Si vous êtes seul/e, pas de soucis ! Faites cette activité avec vous-même en gardant le cœur doux et chaleureux vers vous.