

L'Avent de l'essentiel

24 occasions de savourer
les petits bonheurs du quotidien



Regarde quelque chose
que tu trouves beau
aujourd'hui.

Écoute un son doux
autour de toi
(vent, rire, bruit léger).

Sens une odeur que tu
aimes (sapin, collation,
air frais).

Touche quelque chose
de doux et remarque la
sensation.

Observe une lumière qui
te fait du bien (bougie,
fenêtre, guirlande).

Remarque un petit
bonheur dans ta
journée.

Nomme quelque chose
qui t'a fait du bien
aujourd'hui.

Prends une mini-pause
et respire doucement
3 fois.

Observe la nature et
trouve quelque chose
de beau.

Pense à un beau souvenir
et garde-le quelques
secondes dans ton cœur.

Fais un sourire à quelqu'un
ou pense à un geste gentil
que tu pourrais faire.

Arrête-toi pour écouter
ton corps : calme?
excité? tranquille?

Trouve quelque chose qui
te rassure ou t'apaise
(objet, lieu ou personne).

Remarque un geste
gentil que tu vois
aujourd'hui.

Ferme les yeux et
imagine un endroit où tu
te sens bien.

Trouve quelque chose
que tu fais bien ou une
qualité que tu as.

Regarde le ciel et nomme ce que tu y vois (couleurs, nuages, étoiles).

Dis merci pour quelque chose qui te fait vraiment plaisir.

Choisis un objet que tu aimes et dis pourquoi tu l'aimes.

Pense à une personne que tu aimes et dis pourquoi tu l'aimes.

Trouve une chose joyeuse dans ta journée.

Remarque un moment où tu t'es senti calme aujourd'hui.

Vois une petite magie du jour : un flocon, une ombre ou une lumière.

Pense à trois choses qui ont rendu ta journée plus belle.