

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.