

2025

Décembre

Calendrier de l'avent



| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|--|--|
| | 1 Dépose par écrit 5 à 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e | 2 Prends un objet significatif pour toi et rappelle-toi pourquoi il est précieux | 3 Fais-toi couler un bain ou prends une douche en conscience | 4 Écris une carte de Noël à quelqu'un qui compte pour toi et envoie-la | 5 Prends une marche en nature. Savoure la beauté de ce qui s'y trouve | 6 Prépare-toi un café ou un chocolat chaud et savoure le moment |
| 7 Prends une photo - LA photo qui représentera décembre 2025. | 8 Fais une méditation guidée. <i>La douceur du cœur</i> se retrouve dans mon infolettre | 9 Partage sur tes réseaux l'œuvre d'un artiste ou un écrivain québécois que tu aimes | 10 Demande-toi: « De quoi ai-je besoin pour me sentir vivant.e aujourd'hui? » et fais-le | 11 Prends un moment pour aller admirer les lumières de Noël dans ton quartier | 12 Organise un petit moment « pyjama + doudou » et profite avec ceux que tu aimes | 13 Emballer des cadeaux de Noël, lentement. Choisis ta musique de Noël préférée |
| 14 Cuisine des petites douceurs et partage ! | 15 Offre-toi une soirée sans écran | 16 Allume une bougie, installe-toi en silence, respire et ressens ce qui est là en toi | 17 Devant un miroir, regarde-toi dans les yeux et nomme à voix haute 3 choses que tu aimes de toi. | 18 Prépare un repas seul, à deux ou en famille, dans le plaisir et non la perfection | 19 Dépose par écrit ce que tu ne veux plus porter émotionnellement. | 20 Fais un feu à l'extérieur. Observe-le. Écoute-le. Ressens-le. |
| 21 Fais un vocal à une personne précieuse pour toi et surtout, dis-lui pourquoi! | 22 Offre quelque chose d'utile à une personne dans le besoin | 23 Sors dehors, lève les yeux au ciel et accueille simplement. | 24 Choisis un mot pour te guider aujourd'hui. Honore-le. | 25 Célèbre la belle et grande personne que tu es ! | 26 | 27 |
| 28  | 29 | 30 | 31 | Noël | 2 | 4 |