Le calendrier de l'avent de bienveillance d'Écoute Ton Corps !

1. Faire une liste de ses qualités.
2. Appeler un.e ami.e de longue date.
3. Faire un câlin à une personne.
4. Cuisiner son plat préférer.
5. Proposer une sortie à votre entourage.
6. Apporter des friandises au travail.
7. Couper internet le temps d'une soirée.
8. Sourire à quelqu'un qui vous regarde.
9. Faire une liste des choses à faire en 2022.
10. Se faire un soin du visage.
11. Aller se promener.
12. Aller au cinéma !
13. Danser sur sa musique préférée.
14. Appeler une personne de votre famille.
15. Complimenter votre entourage.
16. Organiser une séance jeu de société.
17. Se dire Je t'aime en se regardant devant le miroir.
18. Faire une sortie culturelle.
19. Trier ses affaires et faire du rangement.
20. Offrir un café/thé à une personne.
21. Faire une liste de ses passions.
22. Créer un tableau de visualisation positive.
23. S'offrir un carnet et y noter ses succès.
24. S'offrir un cadeau.
25. Se souvenir des bons moments de l'année.

HO HO HO

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend