

# Calendrier de l'Avent de l'écologie intérieure

## Prendre soin de soi

Par Soline Bourdeverre-Veyssiere - @solineseveiller – « S'éveiller et s'épanouir de manière raisonnée »

<b>1. Méditation de la bougie</b> (regarder une bougie pendant 2 minutes, sa couleur, sa danse)	<b>2. Dégustation de chocolat</b>	<b>3. Sessions de cohérence cardiaque</b>
<b>4. Regard sur des photos souvenirs</b>	<b>5. Séance de câlins</b>	<b>6. Observation du ciel, des nuages</b>
<b>7. Délectation d'une boisson réconfortante</b>	<b>8. Balade en pleine nature</b>	<b>9. Lecture de quelques pages d'un livre</b>
<b>10. Se faire 3 compliments</b>	<b>11. Prendre soin de son corps</b> (crème sur le visage, huile sur le corps, vernis, etc)	<b>12. Ecoute d'au moins l'une de ses musiques préférées</b>
<b>13. Lecture d'une histoire drôle, et la raconter</b>	<b>14. Porter des bijoux/accessoires qui rappellent de doux souvenirs</b>	<b>15. Méditation guidée</b>
<b>16. Se dire ses 3 petits bonheurs et 1 difficulté du jour</b>	<b>17. Massage (s'automasser ou se faire masser)</b>	<b>18. Visionnage de son film (ou courte vidéo) préféré(e)</b>
<b>19. Se trouver 3 qualités</b>	<b>20. Jeu (seul ou en famille)</b>	<b>21. Cuisiner son plat préféré</b>
<b>22. Prendre des nouvelles d'un proche</b>	<b>23. Lecture d'un poème</b>	<b>24. Séance de respiration alternée</b>