

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 »

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