

# Calendrier de l'Avent

Prendre soin de soi et de son entourage  
en attendant Noël

1 J'utilise mon imagination et je raconte une histoire que j'ai créé 	2 Je rends service à quelqu'un sans lui dire 	3 Je n'ai pas besoin d'être parfait. Je partage une de mes erreurs 	4 Je prépare et partage un goûter ou un repas avec quelqu'un 	5 Les défis me font progresser. Je partage 3 défis auxquels je fais face en ce moment 
6 J'offre un hug à au moins deux personnes 	7 J'offre une écoute et du soutien à quelqu'un qui semble triste 	8 Je suis fier/fière de ce que j'ai accompli. Je raconte une de mes réussites 	9 Je partage un moment avec quelqu'un qui semble isolé.e 	10 J'offre un sourire à une personne que je croise dans la rue 
11 Je fais un geste pour protéger la nature et j'invite mes ami(e)s à faire comme moi 	12 Je partage une cause importante pour moi et pour laquelle je souhaite agir 	13 Je cache un mot gentil dans les affaires d'une personne qui m'aide souvent 	14 Je suis bien comme je suis. Je nomme ce que j'apprécie chez moi 	15 J'exprime ma gratitude à une personne de mon entourage 
16 Je fais la paix avec quelqu'un 	17 La gentillesse appelle la gentillesse. Je dis un mot gentil à moi-même et à une personne de mon choix. 	18 J'offre 3 forces à 3 personnes différentes 	19 Je prends un temps pour respirer à mon rythme et m'apaiser 	20 J'identifie une de mes vulnérabilités pour en faire une force 
21 Je partage trois choses drôles vécues aujourd'hui 	22 Je partage avec mon entourage la destination de mes rêves 	23 Je regarde dans le rétroviseur et apprécie tout ce que j'ai accompli cette année 	24 J'écris 3 folies que je voudrais faire d'ici 3 ans 	25 J'exprime mon affection aux personnes que j'aime 

Joyeux Noël !