

**1**

Chantez votre  
chanson préférée  
sans vous juger

**2**

Prenez cinq minutes  
pour marcher en  
répétant mentalement  
« MERCI » à chacun  
de vos pas

**3**

Recopiez une citation qui  
vous met en joie et  
récitez-la  
chaque matin  
jusqu'au 31/12

**4**

Pensez à une personne qui  
vous insupporte et  
réfléchissez à ses blessures  
de l'âme pour  
développer  
l'indulgence

**5**

Prenez le temps  
d'observer les  
étoiles

**6**

Respirez doucement  
pendant 5 minutes  
en vous connectant à  
votre souffle

**7**

Partagez un repas, un  
gâteau ou un café  
avec votre famille,  
vos amis ou vos  
collègues si vous  
travaillez aujourd'hui

**8**

Prenez 5 minutes  
pour chanter ou  
danser ou pratiquer  
votre posture de yoga  
préférée en  
respectant votre  
condition physique

**9**

Après 5 minutes  
d'introspection, écrivez-  
vous un mot  
réconfortant et/ou  
recopiez un poème qui  
vous ressemble

**10**

Réveillez votre  
créativité : dessinez,  
coloriez, écrivez,  
imaginez un projet  
artistique,  
associatif...

**11**

Effectuez un acte de  
gentillesse (parlez à un  
voisin isolé, laissez  
passer un  
automobiliste...)

**12**

Rendez-vous avec vous-  
même : allumez une  
bougie lors de votre repas  
ou prenez un bain ou  
préparez votre plat  
préférés. Soyez créatif.

☐ Toutes les activités sont  
cumulatives si le temps et  
l'envie vous  
accompagnent

**13**

Prenez le temps d'observer la nature. Si vous êtes alité, pensez à regarder un documentaire sur cette thématique

**14**

Consacrez 5 minutes à la gratitude :  
« Merci pour l'air dans mes poumons, merci pour la bonne santé, merci pour ma guérison... »

**15**

Respirez l'odeur d'une fleur, d'une épice, d'un fruit que vous aimez. Si vous êtes nauséux, pensez longuement à un bon souvenir

**16**

Consacrez 5 minutes à méditer

**17**

Accordez-vous un moment récréatif : cinéma, patinoire, regardez votre film préféré...

**18**

Choisissez une activité pour prendre soin de votre logement (changer les piles du détecteur d'incendie, détartrer un robinet, changer une ampoule usagée...)

**19**

Chouchoutez votre corps en vous offrant un automassage, un bain de pieds, un massage, une séance énergétique...

**20**

Soyez attentif à vos pensées et cultivez dans votre esprit de belles pensées

**21**

Faites une balade dans la nature en vous connectant à vos sens. Ramassez une plume que vous conserverez précieusement. Si vous êtes souffrant, prenez un instant pour observer le ciel en vous connectant à vos sens

**22**

Prenez votre cahier et notez-y votre plus beau souvenir de 2025

**23**

Connectez-vous à votre cœur. Que vous souffle-t-il ? Prenez la plume ramassée il y a 2 jours et laissez la s'envoler au gré du vent en disant « MERCI »  
S'il est lourd, déposez les maux qui vous pèsent à haute voix et dites « APAISEMENT » avant de confier la plume au vent.  
Si vous étiez souffrant précédemment, prenez un instant pour observer les oiseaux

**24**

Avez-vous suffisamment nourri votre créativité cette année ? Y a-t-il un domaine ou une activité que vous souhaitez développer ?



**25**

Cette année, quels projets avez-vous finalisés ? Avez-vous pris le temps de fêter vos victoires ?

**26**

Quel est le talent ou la qualité que vous souhaitez offrir au monde en 2026 ?

**27**

Faites la liste de vos valeurs ? Et complétez si nécessaire, avec les valeurs que vous souhaitez développer en 2026

**28**

Avez-vous pris suffisamment de temps pour vous cette année ?  
Combien de temps avez-vous passé dans la nature à vous ressourcer ?

**29**

Quelle(s) habitude(s) bien-être souhaitez-vous ancrer ou conserver en 2026 ?

**30**

Quels sont vos projets pour 2026 ?

**31**

Il est temps de rédiger votre liste d'engagements envers vous-même pour 2026.  
Bon réveillon !

🎉 Félicitations ! Vous venez de semer 31 petites graines, qui soyez-en sûr fleuriront en 2026 !