

**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 préféré. 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 nauséaux, 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 !