



Rituels du quotidien en décembre

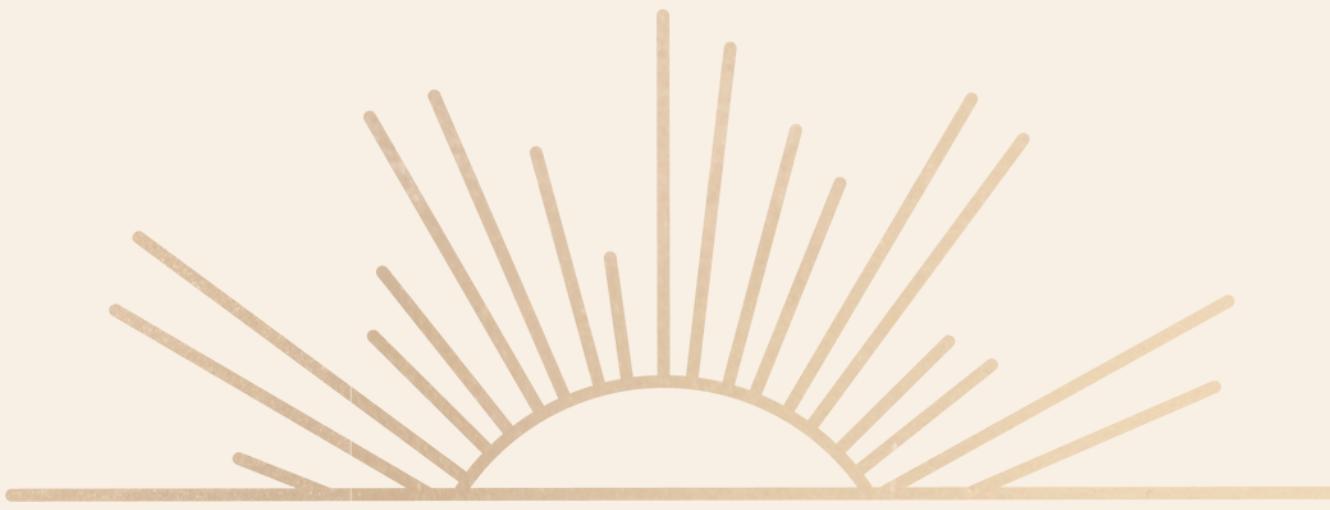
Inventer mon Noël

- Décorer son sapin
- Installer sa crèche ou un symbole de Noël
- Écouter une musique de Noël
- Préparer une boisson chaude
- Écrire une intention pour le mois
- Fabriquer une décoration
- S'accorder 15 minutes juste pour soi
-

Cette liste n'est pas à compléter, mais à habiter.

Coche ce qui fait sens pour toi.

www.amagny.fr



Rituels spirituels en décembre

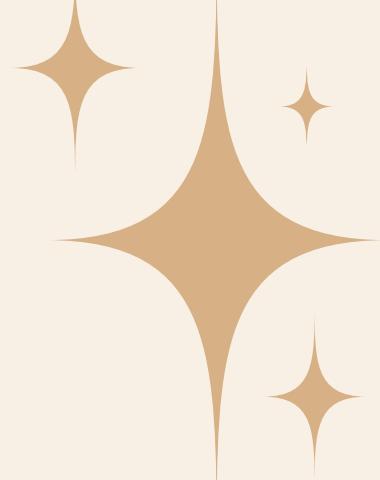
Inventer mon Noël

- Prendre un temps de silence
- Lire un texte spirituel ou inspirant
- Allumer une bougie de l'Avent
- Pratiquer la gratitude (3 choses / jour)
- Jeûner ou simplifier un repas
- Réfléchir au sens de Noël
- Passer une journée sans consulter les réseaux-sociaux
-

Cette liste n'est pas à compléter, mais à habiter.

Coche ce qui fait sens pour toi.

www.amagny.fr



Rituels relationnels & sociaux

Inventer mon Noël

- Offrir un cadeau fait main ou immatériel
- Réduire volontairement mes achats
- Dire non à une obligation qui ne me fait pas sens
- Partager un moment simple (jeu, lecture, marche)
- Essayer le furoshiki
- Proposer son aide à quelqu'un dans le besoin
-

Cette liste n'est pas à compléter, mais à habiter.

Coche ce qui fait sens pour toi.

www.amagny.fr