



# *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](http://www.amagny.fr)*



# *Rituels spirituels en décembre* **Inventer mon Noël**

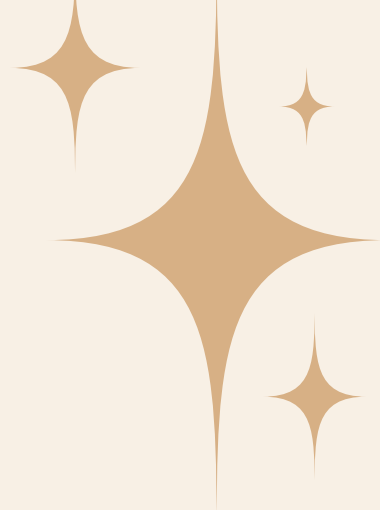
---

- ☐ 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 & sociétaux* **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*