

# Prends soin de toi en décembre

Pendant tout le mois de décembre, je te propose de prendre soin de toi avec une petite chose à faire chaque jour. Rien de compliqué, ou qui demande un matériel particulier. Le but est de t'offrir une parenthèse chaque jour.

Les règles sont très simples:

- Tu peux suivre la liste, ou en choisir une au hasard.
- Tu peux sauter des jours, ou te rattraper en en faisant plusieurs par jour.
- Tu peux toutes les faire, ou de n'en choisir qu'une ou deux.
- Tu peux écrire sur les pages que je te propose, ou sur un carnet, un journal, ou encore les garder en toi.


Ce mois de décembre, tu as le droit de prendre un moment pour te poser, pour te faire plaisir, pour te ressourcer, pour t'inspirer.

Tu trouveras des idées et des liens supplémentaires sur mon blog, ([lesetatsdamedecesame.net](http://lesetatsdamedecesame.net)) si ma liste ne te suffit pas.

Je te souhaite un merveilleux mois. Prends soin de toi.

## Ma petite liste

1. Décide de porter ton attention sur ce qui compte vraiment pour toi tout au long du mois. Tu pourras le noter dans un carnet ou un journal, ou le garder en toi.
2. Prends une photo de quelque chose qui te fait plaisir aujourd'hui et partage-la en ligne ou colle-la dans ton journal.
3. Écris trois choses qui te font sourire. Fais-en un rituel du soir.
4. Pense à quelque chose qui te tient à cœur et comment la concrétiser. Écris les étapes pour y parvenir.
5. Crée une liste de chansons ou morceaux de musique qui te font du bien et prends le temps de l'écouter en entier dans la semaine.
6. Prends une grande inspiration et expire calmement trois fois de suite plusieurs fois toutes les heures aujourd'hui.
7. Aujourd'hui, n'utilise pas « je dois », « je devrais » dans tes pensées.



8. Décide de faire quelque chose de créatif juste pour le plaisir. Écris, dessine, colorie, colle, peins, joue de la musique, danse... fais-toi plaisir.

9. Remarque ce qui fonctionne bien aujourd'hui et laisse-le te faire du bien.

10. Fais-toi couler un bain chaud avant d'aller te coucher et laisse-le te détendre.

11. Fais un petit pas vers un objectif qui te tiens à cœur.

12. Prépare-toi ta boisson chaude préférée et déguste-la. Son odeur, la vapeur qui s'en échappe en volutes; son goût, sa texture....

13. Regarde autour de toi et remarque 3 choses insolites ou qui te plaisent.

14. Prends le temps de vraiment écouter quelqu'un.

15. Écoute un morceau de musique sans faire quoi que ce soit d'autre à ce moment..



16. Profite de la nature autour de toi, peu importe où tu te trouves. Une plante d'intérieur est aussi un morceau de nature!



17. Élabore une liste de choses que tu peux faire et qui te plairont, de feront du bien, te ressourceront. Si tu le désires, tu peux en commencer une.

18. Installe-toi confortablement, dans ta couverture préférée, et regarde un film de Noël.

19. Prends le temps de savourer ce que tu as mis en place ces dernières semaines.

20. Installe-toi confortablement pour lire un livre pendant une heure. Laisse les mots t'emporter.



21. Allume une bougie, et écoute une méditation guidée. Profite de l'expérience pour lâcher prise.

22. Offre-toi un bouquet. Tu peux acheter des fleurs ou aller ramasser des éléments naturels. Installe-les dans un vase et savoure.

23. Prends le temps de faire quelque chose pour toi, qui t'apportera de la joie ou de la sérénité, ne serait-ce que quelques minutes.

24. Prends une photo insolite, ou artistique. Permits-toi de prendre du recul et de profiter du moment présent.





25. Rappelle-toi de prendre quelques minutes seul(e) si tu en as besoin. Et reviens vers les autres ensuite.


26. Pense à bien t'hydrater. C'est le moment d'expérimenter des tisanes différentes, de faire des mélanges, et de découvrir de nouveaux goûts.

27. Prends le temps de noter tout ce que tu as accompli ces dernières semaines. Petits pas ou grandes avancées, tout a de la valeur!

28. Écris-toi une lettre d'amour. Confie-toi tout ce que tu apprécie chez toi, et combien tu comptes pour toi, les petits riens qui te rendent unique....

29. Danse sur ta musique préférée jusqu'à ce que tu te sentes libéré(e) de toutes les tensions accumulées ces dernières semaine. Lâche-toi!

30. Prends un moment pour relire ce que tu as écrit, regarder ce que tu as créé et te souvenir de ce que tu as partagé ce mois. Parce que tu le mérites.



31 Fais la liste de tous les moments importants de cette année. Note-les sur des papiers colorés. Fais deux tas: les bons et les moins bons. À minuit, brûle les moins bons pour les laisser derrière toi, et décore les bons avec des dessins, des paillettes puis glisse les dans un bocal pour les relire lorsque tu doutes de toi.

