

Une hotte de mini-cadeaux à soi-même

1

Aujourd'hui j'allume une bougie et je prends la décision de dédier un moment chaque jour à lire et expérimenter chacune des fenêtres de ce calendrier



2

Aujourd'hui j'écris les trois plus chouettes moments de ma journée d'hier



3

Aujourd'hui je décide de faire un truc fou : me recoucher après avoir déposé les enfants à l'école, faire un dîner qui ressemble à un petit-dej, me déguiser avec mon mari, couper mon téléphone toute une journée...

4

Aujourd'hui, je m'offre un auto-massage : je mets de l'huile dans les mains, je masse la main droite avec ma main gauche, puis inversement, jusqu'à ce que l'huile ait pénétré



5

Aujourd'hui je me couche tôt **avec un bon bouquin**



6

Aujourd'hui je ferme les yeux et me demande **comment je me sens vraiment.** Comment je me sens dans mon cœur – triste, joyeuse, inquiète... – et dans mon corps – libre, déliée, fourbue, crevée...



7

Aujourd'hui je m'amuse : je mets la musique et danse dans mon salon, je joue à la poupée avec ma fille, je dresse la table comme si j'étais au restau, je dessine n'importe quoi ...



8

Aujourd'hui je fais la liste des qualités que j'aime chez moi



9

Aujourd'hui, je m'offre un soin du corps maison. Un bain en pleine journée, une séance de crémage du corps en entier, une sieste ?



10

Aujourd'hui je demande à mon conjoint (ou à quelqu'un que j'aime) **de me prendre dans ses bras et de me serrer fort**

11

Aujourd'hui je lis pendant 15 minutes un passage d'un livre qui me fait du bien



12

Aujourd'hui je m'offre un repas qui contient mon aliment préféré, **mon péché mignon**



13

Aujourd'hui je dis un petit ou un grand « merci » à chacune des personnes avec qui je vis. Merci d'avoir vidé le lave-vaisselle, merci pour ce câlin, merci d'être mon enfant, de t'occuper de nos enfants...



14

Aujourd'hui je délègue à quelqu'un les corvées du jour

15

Aujourd'hui je me maquille avec soin



16

Aujourd'hui je rêve que **je suis devenue célèbre** en un an : pour quelle raison ? Comment je le vis ?



17

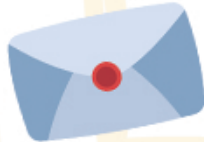
Aujourd'hui je m'offre un bouquet de fleurs : je les achète, je les ramasse moi-même ou je les invente en découpant des ronds de couleurs dans des magazines et en les collant sur une feuille que j'accrocherai dans le salon

18

Aujourd'hui j'ose demander de l'aide à quelqu'un : pour garder un de mes enfants, pour avancer dans ma vie, pour porter un paquet ...

19

Aujourd'hui je prends le temps de faire un collage que je trouve joli, à partir d'images trouvées dans mes magazines et qui me font du bien



20

Aujourd'hui j'écris une lettre à une personne que j'aimais et qui est décédée

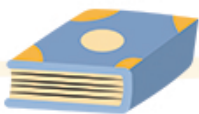
21

Aujourd'hui je sors marcher une heure dans un quartier que j'aime autour de chez moi



22

Aujourd'hui j'imagine que je reçois dix mille euros que je suis obligée de dépenser dans la journée. Comment je le ferais ?



23

Aujourd'hui je rêve que je dîne avec une personne célèbre et que j'admire : que nous disons-nous ?



24

Aujourd'hui je regarde mon conjoint comme si c'était la première fois que je le voyais

25

Aujourd'hui je m'ouvre aux miracles de la vie et **je profite de chaque instant**

