

POUR PASSER DE  
BONNES &  
DOUCES FÊTES  
DE FIN  
D'ANNÉE, JE  
T'AI PRÉPARÉ  
UN PETIT  
PROGRAMME  
DÉTENTE . . .

UNE PETITE  
ASTUCE DÉTENTE  
& UNE PENSÉE  
ZEN POUR  
CHAQUE JOUR . . .

MY SWEET  
RITUAL

*Happy Holidays*





# Rituel bien-être

**TON SWEET RITUEL POSITIF  
QUOTIDIEN POUR TE FAIRE  
DU BIEN !**

## **RITUEL DU JOUR**

### **BOIRE UN THÉ & RESPIRER**

Prends le temps de te faire une bonne tasse de thé bien chaud et bois-le tout en douceur en respirant et en savourant les parfums et arômes de ton thé.







# Citation

## Zen



LES 4 ANCRAGES DE LA VIE:  
Apprendre à s'aimer avec  
bienveillance, Apprendre à se  
respecter, Apprendre à se  
responsabiliser, Apprendre à être  
fidèle à soi.

*Jacques Salomé*

# Rituel bien-être

**TON SWEET RITUEL POSITIF  
QUOTIDIEN POUR TE FAIRE  
DU BIEN !**

## **RITUEL DU JOUR**

### **DIRE MERCI**

Lève-toi le matin et dis MERCI pour  
10 choses dont tu es  
reconnaissant.

Ressens la gratitude et tu passeras  
une super journée positive !





i a m

g r a t e f u l



# Citation

## Zen



La meilleure façon de savoir ce qu'il y a en haut de l'escalier, c'est parfois de le monter.

*Antoine Bello*

*Rituel bien-être*

**TON SWEET RITUEL POSITIF  
QUOTIDIEN POUR TE FAIRE  
DU BIEN !**

**RITUEL DU JOUR**

**PRENDRE UN BAIN**

Accorde-toi une pause détente et prends un bon bain réchauffant.







# Citation

## Zen



Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière.

*Abbé Pierre*



*Rituel bien-être*

**TON SWEET RITUEL POSITIF  
QUOTIDIEN POUR TE FAIRE  
DU BIEN !**

**RITUEL DU JOUR**  
**FAIRE UNE BALADE EN PLEIN  
AIR**

Pars en balade en plein air et  
respire l'air frais !

Profite-en pour te déconnecter et  
essaye de ne faire le vide !







# Citation

# Zen



Parce que vous êtes en vie, tout est possible.

*Thich Nhat Hanh*



*Rituel bien-être*

**TON SWEET RITUEL POSITIF  
QUOTIDIEN POUR TE FAIRE  
DU BIEN !**

**RITUEL DU JOUR**

**LIRE UN LIVRE**

Accorde-toi un moment dans la journée pour lire un livre et t'évader en pensée.







# Je Rêve.



Parfois, je me dis que c'est  
la seule chose à faire

*Haruki Murakami*

# Rituel bien-être

**TON SWEET RITUEL POSITIF  
QUOTIDIEN POUR TE FAIRE  
DU BIEN !**

**RITUEL DU JOUR**

**CÉLEBRER SES SUCCÈS**

Fais la liste de tous tes  
accomplissements de l'année 2021  
et félicite-toi pour tes succès !







# Citation

# Zen



Il y a des silences qui en disent long  
comme il y a des paroles qui ne  
signifient rien.

*Edith Piaf*



# Rituel bien-être

**TON SWEET RITUEL POSITIF  
QUOTIDIEN POUR TE FAIRE  
DU BIEN !**

## **RITUEL DU JOUR**

**SE CREER UNE AMBIANCE DE  
CHALET**

A défaut d'être à la montagne,  
allume quelques bougies et mets  
un film de feu de cheminée sur ta  
télévision / ton i-pad.

Effet dépayasant garanti !







# Citation

# Zen



Quoi qu'il arrive, crois en la vie, crois en demain, crois en tout ce que tu fais, mais surtout, crois en toi!

*Jacques Salomé*



Rituel bien-être

**TON SWEET RITUEL POSITIF  
QUOTIDIEN POUR TE FAIRE  
DU BIEN !**

**RITUEL DU JOUR**

**FAIRE UNE RECETTE  
GOURMANDE ET LA SAVOURER  
DEVANT UN FILM**

Cuisine une recette gourmande et savoure-la devant un bon film !

[My Sweet Astuce](#)

Retrouve plein de recettes gourmandes sur mon feed !







# Citation

## Zen



On ne peut pas changer les gens tu sais. On peut juste leur montrer un chemin, puis leur donner envie de l'emprunter.

*Laurent Gounelle*