

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