



Un cadeau à me faire à moi-même

En cette période de l'Avent, nombreuses sont les personnes qui réfléchissent aux cadeaux qu'elles vont offrir : que ce soit à leurs proches ou dans un contexte plus formel, comme le cadeau commun au/à la concierge par exemple.

Parfois, cette recherche du cadeau idéal pour chaque personne peut devenir un vrai casse-tête et peser sur nos journées déjà bien remplies.

Alors pourquoi ne pas aussi s'offrir un ou plusieurs petits cadeaux à soi-même ? Des moments pour prendre soin de soi, de son corps, de santé, de son cœur...

Vous verrez qu'ensuite, votre générosité aussi sera « regonflée à bloc » !

Comment faire ?

1. Imprimez la grille de Bingo ci-dessous (aussi disponible seule sur notre site, en format A5)
2. De temps à autre, durant cet Avent, prenez un temps pour vous et cochez la case correspondante

Evidemment, vous pouvez aussi créer votre propre grille ! Et le plus simple pour être sûr.e de prendre un peu de temps pour vous-même, c'est de réserver des moments dans votre agenda pour cela...

Bon rendez-vous avec vous-même !

Bingo des cadeaux à me faire à moi-même

Savourer une boisson chaude sans rien faire d'autre 	Faire une promenade 	Choisir un beau lieu et prendre un temps de prière 
Danser sur ma chanson préférée 	Appeler ou envoyer un message à un.e ami.e 	Prendre une soirée pour une activité que j'aime : jeu de société, série, livre... 
Faire une sieste ou me coucher tôt 	Offrir un moment bien-être à mon corps: bain, massage, coiffeur... 	(à choix) ... 

