

L'intention du jour



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Sourire

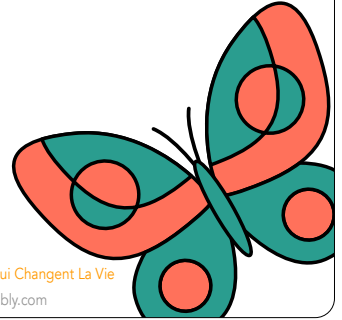
Aujourd'hui je souris à
tout le monde,
même sans raison.
Je souris à tout.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Merci

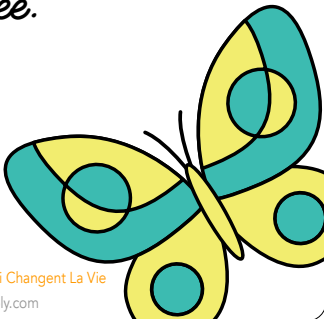
Aujourd'hui je dis
merci à la Vie.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Musique

Aujourd'hui j'écoute de
la belle musique toute
la journée.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Chanter

Aujourd'hui je chante tout
le temps. Pour moi-même
ou pour les autres,
je chante.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Amitié

Aujourd'hui je vois un ami,
je lui écris ou je l'appelle
pour prendre de ses
nouvelles.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Reprendre le contact

Aujourd'hui je reprends le
contact avec une personne
que j'aime mais que je
n'ai pas vue depuis
longtemps.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Aide

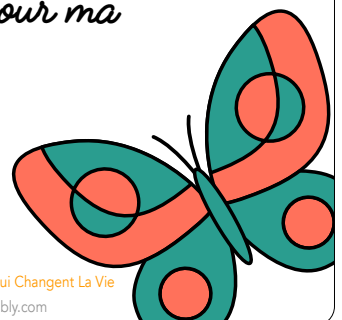
Aujourd'hui j'apporte de l'aide à
quelqu'un. Qu'on me le demande ou
que j'offre mon aide, que ce soit une
personne que je connais ou un
inconnu, que ce soit un grand
secours ou un petit geste
gratuit, aujourd'hui, j'aide.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Terre

Aujourd'hui je fais plein
de petits (et grands !)
gestes pour ma
planète.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Mouvement

Aujourd'hui, je bouge. Je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur, je vais faire du sport ou je fais quelques mouvements chez moi, je sors me promener...



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Cadeau

Aujourd'hui, je fais un cadeau à quelqu'un avec l'intention de lui faire plaisir.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Plaisir

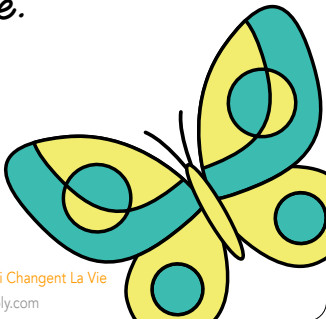
Aujourd'hui je pense à moi et je m'offre un petit plaisir. N'importe quoi qui me fait envie.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Santé

Aujourd'hui je fais un geste particulier pour ma santé.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Vegan day!

Aujourd'hui je suis végétalien. Je ne consomme pas un produit animal de la journée.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Action

Aujourd'hui, j'agis. Je réalise enfin ce que je remettais au lendemain depuis longtemps.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Zen

Aujourd'hui je reste serein, quoi qu'il arrive. Pas de colère, pas d'énervement, je respire trois fois et je me dis qu'il y a tellement plus grave...



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Sommeil

Aujourd'hui je me couche tôt. Je prends un livre ou je médite, et je m'endors sans écran.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Nature

Aujourd'hui je me reconnecte avec la nature. En allant me promener dans un parc, en m'occupant de mon jardin, en m'offrant une belle plante verte, je reprends le contact.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetitescoses.weebly.com

Zéro critique

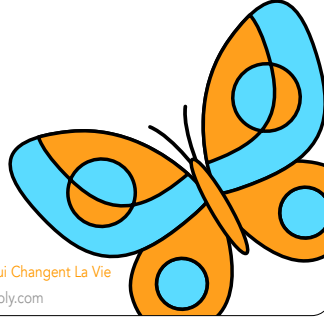
Aujourd'hui je n'émet pas une seule critique sur quoi que soit.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Relativiser

Aujourd'hui je ne râle pas une seule fois.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Positiver

Aujourd'hui je trouve du positif en tout, même ce qui, d'emblée, me semble négatif, mais qui, au fond, cache une belle leçon.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Énergie

Aujourd'hui je décide d'être plein d'énergie et en pleine forme.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Aventure

Aujourd'hui je décide de vivre une petite aventure. La vie me la présentera, à moi de la découvrir ce soir en y réfléchissant.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Rangement

Aujourd'hui, je range. Toute ma maison ou seulement un placard, j'arrête de ne rien voir et je prends le temps de faire un geste.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Langage

Aujourd'hui je soigne mon langage. Je ne dis pas "truc" à tout bout de champ ou bien je ne dis pas de gros mots.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Intuition

Aujourd'hui, j'écoute mon intuition. Je mets le mental au repos (celui qui dit "oui mais...") et j'écoute mon cœur (la petite voix qui me fait sourire).



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Pensée positive

Aujourd'hui je lis un livre de pensée positive ou j'écoute une conférence sur internet.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Cadre de vie

Aujourd'hui je soigne mon cadre de vie. Une fleur dans un vase, un petit rangement, des meubles changés de place, une maison bien aérée, une petite rénovation...



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Beauté

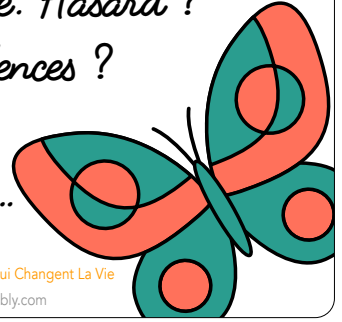
Aujourd'hui je vois la beauté de la Vie. Je cherche et trouve la beauté, car elle est partout.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Signes

Aujourd'hui je reconnais les signes que la Vie m'envoie. Hasard ? Coïncidences ? Hum, pas sûr...



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

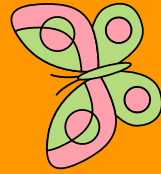
Renouvellement

Aujourd'hui je fais une de mes habitudes quotidiennes d'une manière différente.



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com

Conception : Caroline
Design et Réalisation : Mathurin



Ces Petites Choses Qui Changent La Vie
cespetiteschoses.weebly.com