

Calendrier perpétuel de bien-être & introspection

12 mois pour se reconnecter à soi



Méditation - Exercices - Créations

Nelly Kreations

www.nellyanntherapie.fr



JANVIER

Recommencer en douceur

*“Le calme n’est pas l’absence de mouvement,
c’est le retour à l’essentiel.”*

Mon intention du mois

Défi hebdomadaire

Semaine 1 : Respirer en pleine conscience 5 min/jour

Semaine 2 : Ranger un espace de vie pour apaiser son mental

Semaine 3 : Faire une marche silencieuse

Semaine 4 : Écrire une phrase de gratitude chaque soir



Février

– Allumer sa lumière intérieure –

« Même dans la pénombre, il suffit d'une flamme pour retrouver le chemin. »

Mon intention du mois

Défi hebdomadaire

- Semaine 1 : Prendre un moment cocooning chaque jour
- Semaine 2 : Écrire trois choses qui réchauffent ton cœur
- Semaine 3 : Faire une activité plaisir sans culpabilité
- Semaine 4 : Méditer à la lueur d'une bougie



Mars

– Faire éclore ses envies –

*“Ce que tu nourris grandit –
même la plus petite graine d’envie.”*

— Mon intention du mois —

Défi hebdomadaire

- Semaine 1: Identifier une envie qui sommeille en toi
- Semaine 2: Faire un premier petit pas vers elle
- Semaine 3: Noter les obstacles et transformer en idées
- Semaine 4: Célébrer ton élan, même minime



Avril

– Bouger, respirer, renaître –

Chaque pas est une prière silencieuse adressée à la vie.

Mon intention du mois

Defi hebdomadaire

- Semaine 1 : Faire un pas dehors chaque jour
- Semaine 2 : Respirer en conscience matin et soir
- Semaine 3 : Redécouvrir de plaisir du mouvement doux
- Semaine 4 : Se féliciter d'avoir pris soin de soi



Mai

– *Respirer la nouveauté* –

“Ouvre les fenêtres de ton cœur,
le printemps est déjà là.”

Mon intention du mois

Défi hebdomadaire

- Semaine 1 : Faire entrer la lumière chez soi
- Semaine 2 : Essayer une nouvelle activité ou habitude
- Semaine 3 : Noter chaque jour une source de joie
- Semaine 4 : Respirer profondément avant chaque décision



Juin

Créer sa voie personnelle

“Le chemin se dessine à mesure que tu oses marcher.”

MON INTENTION DU MOIS

- 1 Observer où ton énergie t’emmène naturellement
- 2 Avancer d’un pas vers un projet personnel
- 3 Dire «non» à qu i t t’éloigne de toi
- 4 Marcher dehors chaque jour en pleine conscience



Juillet

– *Vivre le moment présent* –

La paix se cache souvent dans
les petites choses ordinaires.

Mon intention du mois

Défi hebomadaire

- Se déconnecter 1h par jour pour respirer
- S'accorder un vrai moment de farniente
- Observer la beauté d'un geste simple
- Créer un souvenir d'été conscient (photo, mot, dessin)



Août

– Réver et lâcher prise

“Quand tu regardes les étoiles, ton âme se souvient qu’elle sait briller.”

Mon intention du mois

Défi hebdomadaire

Semaine 1: Faire une pause sans culpabilité

Semaine 2: Observer le ciel chaque soir

Semaine 3: Ecrire un rêve ou un souhait caché

Semaine 4: Vivre un moment sans attente, just présence



Septembre

– *Revenir à soi* –

“Les mots sont les racines du changement intérieur.”

Mon intention du mois

Défi hebdomadaire

- Semaine 1: Écrire chaque matin trois pensées libres
- Semaine 2: Noter ses émotions sans les juger
- Semaine 3: Faire le tri dans ses priorités
- Semaine 4: Prendre un moment de silence chaque jour



Octobre

Observer sans juger

“Regarde le monde sans le corriger,
il te montrera sa beauté.”

Mon intention du mois
Défi hebdomadaire
Semaine 1 : Marcher dans la nature en silence
Semaine 2 : Observer une émotion sans la repousser
Semaine 3 : Écouter une personne sans interrompre
Semaine 4 : Remarquer la beauté dans l'imperfection

Défi hebdomadaire

Semaine 1 : Marcher dans la nature en silence

Semaine 2 : Observer une émotion sans la repousser

Semaine 3 : Écouter une personne sans interrompre

Semaine 4 : Remarquer la beauté dans l'imperfection



Novembre

— Accueillir ses émotions —

*Les larmes sont parfois la pluie
dont ton cœur avait besoin.*

Mon intention du mois

- Semaine 1 Accueillir chaque émotion sans la juger
- Semaine 2 Se créer un rituel réconfortant
- Semaine 3 Écrire une lettre bienveillante à soi-même
- Semaine 4 Prendre un temps calme sans écran

Décembre

Gratitude et repos

“Ferme l’année avec douceur: tu as fait de ton mieux, et c’est déjà beaucoup.”



Mon intention du mois

Défi hebdomadaire

- Semaine 1: Noter trois raisons d’être reconnaissant(e) chaque soir
- Semaine 2: Offrir un mot gentil à quelqu’un chaque jour
- Semaine 3: Se créer un rituel de cocooning personnel
- Semaine 4: Faire le bilan de l’année avec bienveillance



Merci d'avoir parcouru ce chemin
de douceur et d'introspection.
Puissent ces pages t'accompagner encore
longtemps sur la voie de ton
équilibre intérieur.