

LE CALENDRIER DE L'AVENT POUR PRENDRE SOIN DE SOI

*21 décembre*



21 IDÉES POUR PRENDRE SOIN DE SOI



Aujourd'hui, je vous invite à faire la liste de 21 choses qui contribuent à votre bien-être au quotidien.

21 choses toutes simples et d'apparence banale mais sans lesquelles votre quotidien serait moins doux, moins agréable, moins serein.

Je vous invite pour cela à vous inspirer de mon article "Prendre soin de soi" ([clic](#)).

Notez ces idées quelque part, dans votre agenda, dans un carnet, dans votre smartphone, sur une feuille à afficher.

Comme un petit mémo pour les jours où prendre soin de vous vous semblera compliqué et hors de votre portée...

*Joyeux jeudi !*