

Calendrier de l'Avent "bien-être"

Un cadeau de vos coachs de La Vie au Boulot & Onomatopée Conseils !



Je prends le temps de respirer et de me poser dans le moment présent !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je porte un pull moche de Noël !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je fais une cure de détox digitale (chacun à sa mesure) !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je passe un coup de fil à quelqu'un que j'apprécie et qui me fait du bien !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je quitte le (télé)travail plus tôt pour prendre du temps pour moi !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je déguste un chocolat chaud, un thé de Noël ou un vin chaud !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

J'écris ma lettre au Père Noël (pour petits et grands) !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je déclenche une bataille de boules de neige, de feuilles, de papiers ou d'oreillers !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je me fais un cadeau à mettre sous le sapin !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je fabrique un cadeau "home made" !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je ralentis et j'active le mode "Slow Christmas" !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je prépare une surprise à mes collègues ou mes proches !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

J'écoute une musique que j'adore (mode REPEAT vivement recommandé) !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je fais un feedback positif à mon entourage pro et perso !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je profite d'une bonne ballade oxygénante !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je dis MERCI à 5 personnes de mon entourage !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je me fais des compliments toute la journée : je suis fantastique !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je profite pleinement de ces fêtes de fin d'année telles qu'elles sont !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je décore mon espace de travail dans un esprit de Noël !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

J'appelle ma coach préférée !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je regarde un "feel good moovie" (qui met la pêche) !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je fais une photo fun de Noël !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

Je porte un bonnet de Père Noël en réunion !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr

J'offre ce calendrier à mes proches, collègues ou amis !



www.lavieauboulot.com & www.onomatopee-conseils.fr