

### JOUR 1

« La vie ce n'est pas attendre que l'orage passe. C'est d'apprendre à danser sous la pluie »

Sénèque

### JOUR 5

« Je n'ai pas échoué, j'ai juste trouvé 10 000 façons qui ne fonctionnent pas. »

Thomas Edison

### JOUR 2

« L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité, seule la lumière le peut. La haine ne peut pas chasser la haine, seul l'amour le peut. »

Martin Luther King

### JOUR 6

#### Chanson du jour

Écoute « Tout le bonheur du monde » de Sinsémilia

On peut même regarder le clip qui est chouette !

### JOUR 3

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !

Chacun réalise une décoration et on les assemble pour en faire une guirlande.

### JOUR 7

#### Et si on partageait ?

Trouver 10 classes en France à qui envoyer nos vœux de bonnes vacances et de bonnes fêtes. Par courrier ou par mail !

Il y a un annuaire des écoles sur [education.gouv.fr](http://education.gouv.fr) !

### JOUR 4

Ma force !



Je me trouve un point fort de ma personnalité.  
Si je veux, je le présente aux autres.

### JOUR 8

« J'ai décidé d'être heureux car c'est bon pour la santé »

Voltaire



JOUR 9

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera »

Bouddha

JOUR 13

**Prendre soin de soi**

Auto massage du visage.  
On peut s'apporter à soi-même aussi un peu de douceur.

JOUR 10

**Distribution de bonne humeur**

Sur la cour ou dans la rue, distribue les sourires, les salutations et les compliments sans rien attendre en retour.

JOUR 14

**Brainstorming**

Trouver un maximum de jolis mots qui désignent de belles valeurs, de beaux sentiments, ...

JOUR 11

**Calcul savant**



Additionnons nos âges pour savoir à quel point nous avons de l'expérience à partager ensemble.

Pour les plus grands, ça fait combien d'heures ? Et de minutes ? =)

JOUR 15

« N'aie pas peur d'avancer lentement. Aie peur de rester immobile. »

Proverbe chinois

JOUR 12

« Soyez vous même, les autres sont déjà pris. »

Oscar WILDE

JOUR 16

« Qui regarde à l'extérieur rêve. Qui regarde à l'intérieur s'émerveille. »

Carl Gustav JUNG



JOUR 17

**Méditation**

Avec ou sans musique, prendre quelques minutes pour se retrouver avec soi-même. Les yeux fermés, écouter les bruits qui nous entourent, se connecter à son corps, arrêter le temps ...

JOUR 21

**Une étoile pour ...**

Réaliser une étoile en origami et l'adresser à une personne qui nous rend heureux.

JOUR 18

**Un peu de douceur**

Un bisou, un massage, un mot doux à une personne de ton choix.

Attention, je dois assurer que mon ami.e est prêt.e à recevoir mon attention =)

JOUR 22

« La modeste et douce bienveillance est une vertu qui donne plus d'amis que la richesse et plus de crédit que le pouvoir »

Comtesse de Ségur

JOUR 19

« Crois en toi. Deviens le genre de personne avec qui tu seras heureuse toute ta vie »

Golda MEIR

JOUR 23

« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité »

Antoine de ST EXUPERY

JOUR 20

**Bienveillance pour ma planète**

Réfléchissons ensemble aux petites actions que l'on peut mettre en place pour protéger notre environnement.

JOUR 24

**Réveillon**



Aujourd'hui, en pleine conscience, je savoure la beauté des décorations, la présence des gens, les attentions qu'on a envers moi. Je n'oublie pas de témoigner mon amour à mes proches.

