



A CHAQUE JOUR UNE PISTE VERS SON MIEUX-ÊTRE

Mon calendrier de l'Avent

www.gabas-coachdevie.com
facebook.com/helenegabascoachdevie

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



1

INTENTION

En ce début de journée ou pour tout le mois
à venir, j'é mets une intention.

Je la formule à l'affirmatif en pensant « avec mon cœur ».

J'ai entièrement confiance dans le résultat.

Ex : **M**on intention est de passer une excellente journée.

J'ai l'intention d'être créative jusqu'au bout des ongles !

Je la formule par écrit ou à voix haute.

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



2

AUTO-COACHING

Aujourd'hui, j'essaie de me focaliser sur tout
ce qui est de l'ordre de l'agréable :
un paysage – une relation – un repas – un film – un shopping ...

J'arrive alors à garder du positif en moi et ce,
quelques soient les aléas possibles de cette journée.

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



3

COMPLIMENT

Je n'attends pas de recevoir un compliment.

Je suis capable de me complimenter toute seule et ça me fait un bien fou !

Ex : **J**e me trouve une belle allure aujourd'hui.

J'ai réussi et terminé les tâches de la journée, je suis fière de moi !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



4

PARTAGE

Aujourd'hui, je mets mon intention dans le fait
de donner de la joie à une personne.

Ex : Ma voisine souvent seule ou malade que j'invite chez moi.

Un enfant en jouant avec lui.

Un coup de fil surprise à une amie.

Et cela me rend en retour très heureuse ! Partage !!

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



5

RIRE

« Prenez le temps de rire, c'est la musique de l'âme »

J. Salomé

Aujourd'hui, je mets mon intention sur le rire.

5 minutes de rires – Simplement – J'observe les bienfaits sur mon mental et mon corps.

Un film – une histoire drôle - ...

Je cherche et je trouve comment faire travailler mes zygomatiques !!

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



6

QUESTION PHILO !

Je réfléchis au sens que signifie pour moi le fait de réussir sa vie...

Je dresse une liste de mots en rapport et j'observe si, dans l'ensemble, ma vie d'aujourd'hui semble plutôt réussie.

Et si non, comment pourrais-je l'améliorer ?

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



7

MES QUALITES

Aujourd'hui, je note 5 qualités que je me reconnais.

Il est toujours bon de remettre en avant ses qualités....

Cela va me permettre entre autre de booster ma confiance en moi !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



8

EQUILIBRE

Prendre soin de soi ne signifie pas se couper des autres.

Je prends conscience de cet équilibre à trouver et j'y mets mon intention.

Aujourd'hui, tout en prenant plaisir à m'occuper de mon bien-être, je reste attentive à celui de mon entourage.

Je mets cette intention en créant une action pour moi seule et une autre pour le plaisir de mon prochain.

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



9

PROCRASTINATION

Aujourd'hui, j'identifie une tâche pour laquelle
je remets toujours à plus tard.

J'é mets l'intention de me concentrer sur celle-ci.

Afin de rendre cette action plus facile,
je découpe cette tâche en une somme de petites tâches plus
rapidement réalisables.

Je crée mon « Pas à Pas » personnalisé !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



10

RELAX !

Aujourd'hui, mon intention est d'être relax !

Ne pas me créer d'exigences, de devoirs.

J'élimine tous les « Il faut que....Je dois..... »

Et je garde les « Et si je.....pour être bien avec moi-même ! »

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



11

ENCORE UN COMPLIMENT !

Je prends goût au fait de me complimenter.

Je note comment je réagis, ce que je ressens lorsque je me complimente.

Lorsque je dis quelque chose de positif à propos de moi !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



12
PHILO !

A méditer :

« Plus nous sommes concernés par le bonheur des autres, plus nous
construisons en même temps le nôtre. »

Bouddha

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



13

VISUALISATION

Ce soir, en me couchant,
plutôt que penser en boucle aux problèmes de la journée,
à ceux du lendemain,
je me concentre et je visualise quelque chose d'agréable et apaisant.

Un paysage – Un animal...

Je prends le temps de respirer calmement , profondément.

Bonne nuit... !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



14

MON BIEN-ÊTRE

Et si je m'offrais le luxe de prendre soin de mon visage ?

En conscience, je le bichonne, le masse, le palpe, le crème....

Je regarde des tutos sur le yoga du visage
et pendant 10 minutes,
j'applique 1 ou 2 exercices

Pour le plus grand bien de ma peau et de mon moral !!

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



15

JE VOIS LA VIE EN COULEURS

Aujourd'hui, je réfléchis aux couleurs que j'aime particulièrement.

Est-ce que mes vêtements portent ces couleurs ?

Comment je me sens lorsque je les porte ?

Quelles couleurs je choisis pour décorer ma maison ?

Comment je me sens dans chaque pièce ?

Quelle en est la couleur dominante ?

Est-ce une couleur qui me plaît ?

Pour être mieux avec moi-même, comment pourrais-je agir sur les couleurs qui m'entourent et que je porte ?

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



16

PHILO !

Je lis souvent :

Sois l'artiste de ta vie.

Quelle intention puis-je émettre aujourd'hui pour être artiste ?

Pour créer la vie que je souhaite réellement, profondément ?

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



17

ENERGIE

Aujourd'hui, j'observe comment je suis
lorsque je me plains – Lorsque je suis en colère – Lorsque je pense trop
....

Et j'observe comment je suis
lorsque j'apprécie – lorsque je souris – lorsque je ressens – lorsque
j'agis.

Où mon énergie se trouve t'elle amplifiée ?

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



18

SOURIRE

Ai-je souri aujourd'hui ?

Aujourd'hui, mon intention est de sourire !

Sourire à l'autre. Sourire pour soi.

Car je sais que sourire va me permettre de me sentir bien !!

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



19

VISUALISATION

Aujourd'hui, je prends le temps de penser, de rêver à mon futur.

Je m'imagine dans 10 ou 20 ans.

Je me visualise ainsi que mon environnement.

Comment je me vois dans ce futur ?

Où suis-je dans 10 ou 20 ans ?

Qu'est-ce que je fais ?

Avec qui je suis ?

Rêver à soi dans le futur va me permettre peut-être inconsciemment
de poser des actes et avancer sereinement
vers la personne que j'imagine être !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



20

JE M'ENCOURAGE

Aujourd'hui, je me motive !

Que ce soit pour une petite tâche
ou une plus grande à accomplir
et pour laquelle je ne suis pas certaine de réussir.

Je me dis alors calmement :

Si ce n'est pas sûr, c'est quand même peut-être ! J. Brel

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



21

RELAX !

Pourquoi toujours vouloir faire quelque chose ?

Aujourd'hui, je profite du temps – celui de ne rien faire.

Je prends conscience de l'heure qui s'écoule.

Je relâche mes tensions et je me pose.

Je respire et je me sens bien !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



22

A L'AIDE !

Aujourd'hui, c'est décidé, je vais demander de l'aide.

Je n'ai pas forcément l'habitude de le faire.

Je prends alors conscience du bénéfice que j'en tire.

Je crée ainsi un lien social et par ce biais,

j'amplifie mon mieux-être !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



23

GRATITUDE

Le pouvoir de dire MERCI

Aujourd'hui, j'é mets l'intention
d'adresser un ou plusieurs merci aux personnes que je vais
rencontrer.

Pas un merci d'usage.

Un merci venant du cœur.

J'observe alors comment je me sens.

Comment la personne réagit.

Et je me réjouis !

*A chaque jour une piste
vers son mieux-être*



24

PLEIN AIR

Il pleut ? Il vente ? Il fait froid ?

Et si je prenais plaisir à sortir avec une météo d'hiver ?

Je m'autorise à apprécier une balade sous la pluie en hiver !

Il n'appartient qu'à moi de décider si cette balade va être agréable.

Je vais en retenir que les bonnes ondes, l'oxygène, les paysages,
les odeurs...

Tout ce qui va contribuer à mon mieux-être !