

| | | |
|---|--|---|
|  Partager un repas entre amis | Éliminer chaque mois un produit emballé de la liste des courses, au profit du vrac  |  Prendre un cours de danse, de chant ou de musique ou les trois |
| Prendre le temps de dessiner  | Méditer en répétant 108 fois un mantra  |  Ramasser au moins trois déchets dès que je me promène dans la nature |
|  Réaliser quelque chose avec ses mains | Regarder les films de Hayao Miyazaki  | Rédiger une liste de choses à vivre avant de mourir |
| Offrir un gâteau maison ou des légumes du jardin à un voisin | Remercier chaque jour au moins trois moments de sa journée pendant un mois |  Passer une nuit à la belle étoile (bivouac) |
| Faire une décoration naturelle dans la maison pour célébrer le changement de saison  | Se passer de café et de thé pendant deux semaines au profit des infusions  | |
|  Inviter un proche pour un instant de partage sincère | Passer au moins une journée sans téléphone portable  | |
| Lire « Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs » de Marshal Rosenberg | Passer au moins une journée sans porte-monnaie | |
| Faire un don de cheveux (au moins 20 cm de longueur) |  Marcher pieds nus pendant une journée | <h2 style="text-align: center;">A HAPPY NEW YEAR</h2> <p>Afin de sortir de sa zone de confort au cours de cette année qui débute, voici quelques challenges ou défis à réaliser au cours des mois à venir. Certains sont plus spirituels, d'autres plus sportifs, alimentaires, personnels ou encore juste farfelus.</p> <p>Je vous invite à découper les 64 billets composant ces deux feuilles (+5 si vous voulez rajouter les vôtres), de les plier et des les placer dans une boîte, un sachet ou un boîte afin de les tirer au hasard. Le nombre à tirer dépend de votre volonté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - UN seul car vous souhaitez déjà mettre en place vos propres résolutions - DEUX : un défi par semestre - QUATRE : un challenge par trimestre - DOUZE : un challenge par mois - CINQUANTE DEUX : un challenge par semaine <p>Que vous choisissiez d'en tirez UN ou 52, tous d'un coup ou au fur et à mesure : Amusez-vous, restez ouvert, respirez, vivez !</p> <p style="text-align: center;">Je vous souhaite un belle, merveilleuse et heureuse nouvelle année.</p> <div style="text-align: center;">  </div> |
|  S'offrir un massage | Faire un câlin à un arbre pendant au moins 5 minutes | |
| Pendant un mois, regarder chaque jour une conférence inspirante (sur youtube, dailymotion...) | Pendant au moins une semaine se lever une heure plus tôt pour méditer, faire du yoga et écrire mes pensées | |
| Pendant 3 mois, passer au moins une soirée par semaine sans écran  |  Manger végétarien pendant au moins 1 semaine | |
|  Se faire un tatouage dans un endroit secret (décalcomanie ou henné possible) | Emprunter un livre au hasard et le lire jusqu'au bout  | |
| S'essayer pendant une semaine au jeun intermittent (16 heures sans manger)  | Donner ou vendre ce que je ne porte plus dans ma penderie | |
| | | |

| | | |
|---|--|--|
|  Offrir un sourire à un inconnu | Gouter un nouvel aliment  | Dire un petit mot gentil à chaque personne avec qui je parle durant une journée (inconnu, boulangère, collègue, famille...) |
| Découvrir un nouveau lieu  | Faire un jeun  | Passer une journée dans le silence (sans parler, sans musique, sans série ou film...)  |
|  Apprendre un morceau de musique | Ne rien acheter pendant une semaine (alimentation, vêtement, ticket de bus, pain...)  | Communier avec la nature en me baignant nu(e) à la mer, à la rivière ou au lac |
| Vernir mes ongles avec un vernis à paillettes |  Me promener dans les bois en marche rapide |  Suivre une séance de Kundalini yoga |
| Coudre un ouvrage de mon choix (sac, t-shirt ...)  | Pratiquer du yoga au moins une fois par jour pendant un mois | Faire une séance de médecine douce (hypnose, kinésiologie, constellation familiale, soin énergétique...) |
|  Se teindre les cheveux (au moins une mèche) en rose | Pratiquer une activité physique au moins une fois par semaine pendant un mois (hors yoga) | Ecrire une lettre d'amour à un proche  |
| Regarder tout les films de Wes Anderson  | Se passer de viande, de sucre raffiné, d'alcool, de café et de lactose (lait, crème, fromage, beurre) pendant une semaine | Ecrire tous les matins les pensées présentes (« Vider les poubelles mentales » selon Jonathan Lehmann) |
| Ecrire une lettre d'amour à une personne médiatisée ou célèbre |  Lire un livre de développement personnel | Proposer des « Free Hug » pendant au moins une heure en ville |
|  Baptiser une étoile à son nom | Organiser un weekend en famille ou entre amis  | Tenir un cahier de gratitude pendant au moins un mois |
| Offrir un café à un inconnu  | Téléphoner à un ami de longue date dont je n'ai pas pris de nouvelle depuis longtemps | Méditer chaque jour pendant un mois (ne serait-ce que 10 minutes). Méditation libre ou guidée. |
|  Prendre un apéritif à la plage | Acheter uniquement en seconde main pendant au moins un mois |  Participer à un rassemblement spirituel (ex : rencontre d'Amma, retraite yogique, Kirtan, ...) |
| Organiser un pique-nique  | Chanter en public (Karaoke possible) |  Regarder le film « Jean-christophe et Winnie » |
|  Commencer un repas par le dessert | Prendre le temps d'aller marcher au moins une heure dans la nature chaque semaine pendant un mois | Jouer à un jeu de société (ou autre jeu non virtuel) au moins une fois par semaine pendant un mois |