























 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 de 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 tirer 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>
 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