

DÉCEMBRE 2020

31 JOURS POUR KIFFER ET PRENDRE LE PARFAIT ÉLAN VERS 2021

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
		1 Situez votre niveau de bonheur	2 Happy face yoga	3 5 façons d'avoir la Power Patate	4 23 textes pour dire Je t'aime	5 Rire avec un pingouin
6 15 conseils pour s'aimer longtemps	7 Vivez-vous en pleine conscience ?	8 8 vidéos inspirantes de femmes engagées	9 10 gestes écolo à mettre en place facilement	10 Les 9 bienfaits du rire	11 Danse avec Michel Vedette	12 Evaluer son optimisme
13 7 conseils pour être 'body positive'	14 Les musiques qui font du bien	15 Les tutos de cuisine positive	16 Bien démarrer la journée	17 5 leçons d'écriture	18 Recette de bouillon maison	19 11 mots qui nous rendent puissants
20 10000 heures pour atteindre l'excellence	21 Mesurer sa gratitude	22 Recette de dinde farcie à la cerise et à la noix de pécan	23 14 façons de lutter contre le stress	24 Comment pratiquer la gratitude	25 La pratique de l'amour bienveillant	26 5 minutes de cohérence cardiaque
27 9 idées pour une crise de calme	28 10 bonnes raisons de tenir un journal	29 8 conseils pour simplifier la vie	30 3 bons pour...	31 Retour sur 10 conseils pour vos résolutions		