

Calendrier du Carême

22 février

(5' en silence)
J'écoute au fond de moi avec bienveillance.

Mercredi des cendres

23 février

Je me souviens des bons moments de l'année.

24 février

Je nourris les oiseaux.

25 février

Je ralentis : je choisis une chose que je supprime dans mon agenda ou ma to do list.

26 février

Je fais une grande balade nature.

27 février

Je dis : « je suis une belle personne ».

28 février

Je fais un vœu éco-responsable.

1 mars

J'admire le coucher ou lever de soleil ou le ciel (Dieu est grand !).

2 mars

Je dis un mot doux à quelqu'un.

3 mars

Je me connecte à l'Amour universel (Dieu) pendant 5 minutes.

4 mars

Je trie mes affaires (vêtement ?) et les donne à une œuvre.

5 mars

Je prends des nouvelles de quelqu'un qui ne va pas bien et je prie pour lui.

Un temps de retrait pour se CONNECTER à soi, à Dieu, aux autres, à la nature.

6 mars

Je me réjouis de la journée et je remercie Dieu et la Vie.

7 mars

Je raconte une bonne blague.

8 mars

Je fais une liste de mes qualités (au moins 5).

9 mars

Je soutiens dans la prière un projet humanitaire.

10 mars

Je regarde sans jugement les sentiments que j'ai aujourd'hui.

11 mars

Je visite le site Oxfam-solidarité.

12 mars

Le jour d'un repas en famille.

13 mars

Je me félicite pour une bonne action faite ces derniers jours.

14 mars

Je savoure mon repas en mangeant très lentement.

15 mars

J'admire quelqu'un (et je peux lui dire).

16 mars

Je renonce à une chose qui encombre ma tête et ma vie.

17 mars

Je prépare un repas végétarien.

Calendrier du Carême

18 mars

Je vais faire mes courses au magasin local.

19 mars

Je visite le site www.entraid.be
Je fais un don.

20 mars

Je regarde les gestes de gentillesse et d'amitié reçus.

21 mars

Je m'assieds et regarde la nature renaître :
C'est le printemps !

22 mars

J'achète ou collecte des graines pour le potager.

23 mars

Je m'accorde 5 minutes de méditation, de silence, de prière.

24 mars

Je fais un compliment.

25 mars

Je fais mon calcul sur le site «[empreinte écologique WWF](http://empreinteecologique.wwf.org)».

26 mars

Je prends une décision pour la planète.

27 mars

Je pense à 3 personnes pour qui je compte et je remercie Dieu et la vie.

28 mars

Je donne un de mes bons livres ou objet à quelqu'un.

29 mars

J'appelle un ami.

Un temps de retrait pour se CONNECTER à soi, à Dieu, aux autres, à la nature.

30 mars

Je m'assieds une minute au jardin.

31 mars

Je Remercie (Dieu) pour 3 belles choses vécues aujourd'hui.

1 avril

Je colle un poisson ou je fais rire quelqu'un.

2 avril

Je regarde une vidéo sur le site www.bxlrefugees.be.

3 avril

Je souhaite une bonne semaine à mes voisins.

4 avril

Je trouve une bonne nouvelle du jour (presse).

Dimanche des rameaux

5 avril

Je m'arrête et j'écoute ma musique préférée.

6 avril

J'offre mon aide.

7 avril

Je pense à des personnes qui souffrent.

8 avril

Je vais prier ou faire silence dans la nature.

9 avril

Je prends un moment de silence pour envoyer de l'Amour au monde entier.

**! Bonne fête de Pâques !
! IL EST VIVANT !**

Jeudi saint

Vendredi saint

Samedi saint