

# Calendrier du Carême \*

\* = retrait pour se CONNECTER à soi, à Dieu, aux autres, à la nature

17 février (5' en silence) J'écoute au fond de moi avec bienveillance <small>Mercredi des cendres</small>	18 février Dire un mot doux à quelqu'un	19 février Nourrir les oiseaux	20 février Envoyer des ondes positives à un projet humanitaire	21 février Faire rire quelqu'un	22 février Se dire « je suis une belle personne »
23 février Faire un vœu éco-responsable	24 février Faire un compliment	25 février Savourer votre repas en mangeant lentement	26 février Se réjouir de la journée et remercier la Vie (Dieu)	27 février Appeler un ami	28 février Ecouter votre musique préférée
1 mars Visiter le site oxfamsol.be	2 mars se connecter à l'Amour universel (Dieu) pendant 5'	3 mars Regarder sans jugement les sentiments que j'ai aujourd'hui	4 mars Laisser un petit mot gentil pour faire sourire quelqu'un	5 mars Raconter une blague	6 mars Prendre des nouvelles de quelqu'un qui ne va pas bien et prier pour lui
7 mars Le jour d'un repas en famille!	8 mars Penser à 3 personnes pour qui je compte et remercier la Vie	9 mars Donner des affaires à une œuvre de charité	10 mars Faire quelque chose d'inattendu pour quelqu'un	11 mars Admirer le coucher ou le lever de soleil ou le ciel	12 mars Faire une liste de ses qualités
13 mars Se souvenir des bons moments de l'année	14 mars Aller faire une grande balade nature	15 mars Regarder les gestes de gentillesse et d'amitié reçus	16 mars Se féliciter pour une bonne action faite ces derniers jours	17 mars Trouver une bonne nouvelle du jour (presse)	18 mars S'accorder 5 minutes de méditation, de silence
19 mars Faire un câlin (ou envoyer des baisers virtuels)	20 mars Ecouter ou regarder un témoignage de migrants	21 mars S'asseoir et regarder la nature renaître <small>C'est le printemps!</small>	22 mars Prendre une décision pour la planète	23 mars Regarder quelque chose de beau dans ma vie et dire merci	24 mars Admirer quelqu'un
25 mars Acheter des graines pour le potager	26 mars Remercier pour 3 choses cool vécues aujourd'hui	27 mars Donner un de vos bons livres à quelqu'un	28 mars Se faire beau/belle <small>Dimanche des rameaux</small>	29 mars Souhaiter une bonne semaine à vos voisins	30 mars S'asseoir une minute au jardin
31 mars Apporter des friandises à l'école (emballées!)	1 avril Offrir son aide <small>Jeudi saint</small>	2 avril Penser à une (des) personne(s) qui souffre(nt) <small>Vendredi saint</small>	3 avril Faire une prière pour la nature <small>Samedi Saint</small>	4 avril Faire une minute de silence pour envoyer de l'amour au monde ! Bonne fête de Pâques ! ! Il est vivant !	

Et pour poursuivre :  
préparer un dessert, faire un geste d'affection à une personne, prendre du temps en silence, s'offrir un cadeau, se lever en souriant, etc.