



28 jours pour intégrer la grâce et l'amour dans notre vie quotidienne

Par Gabriella Chi



Semaine 1		Semaine 2	
J 1	Ralentissez un peu aujourd'hui, surtout quand tout semble pressé. <i>✿ Je ralentis légèrement aujourd'hui.</i>	J 8	Faites une chose à la fois, même si ce n'est pas votre habitude. <i>✿ Une chose suffit, ici.</i>
J 2	Remarquez comment vous vous parlez... et si c'est dur, adoucissez. <i>✿ Je me parle avec un peu plus de douceur.</i>	J 9	Quand une sensation ou une pensée dérange, ne cherchez pas tout de suite à l'éloigner. <i>✿ Je n'ai rien à chasser.</i>
J 3	Prenez une respiration avant de répondre — à quelqu'un, ou à votre corps. <i>✿ Je réponds après avoir respiré.</i>	J 10	Essayez de traiter votre corps comme un allié, pas comme un problème. <i>✿ Mon corps n'est pas contre moi.</i>
J 4	Laissez une petite chose imparfaite ou inachevée, sans vous excuser. <i>✿ C'est assez, pour aujourd'hui.</i>	J 11	Faites une pause et demandez-vous simplement : <i>qu'est-ce qui serait plus doux ?</i>
J 5	Buvez quelque chose de chaud en étant vraiment là, même brièvement.	J 12	Buvez quelque chose de chaud en étant vraiment là, même brièvement.
J 6	Si l'inconfort ou la douleur se montre, relâchez d'abord la mâchoire et les épaules. <i>✿ Je me détends avant de tirer des conclusions.</i>	J 13	Accordez-vous un repos avant d'être à bout.
J 7	Écoutez quelqu'un sans chercher quoi dire ensuite.	J 14	Laissez passer une émotion ou une pensée sans chercher à comprendre. <i>✿ Je peux ressentir sans analyser.</i>

Semaine 3		Semaine 4	
J 15	Parlez un peu plus lentement que d'habitude, même à vous-même.	J 22	Commencez la journée par un geste simple : étirer, respirer, bâiller. ✿ <i>J'entre dans la journée doucement.</i>
J 16	Choisissez « assez » plutôt que « plus ». ✿ <i>C'est suffisant, maintenant.</i>	J 23	Remarquez où le corps retient... sans lui demander de changer. ✿ <i>Je permets, je n'impose pas.</i>
J 17	Quand quelque chose ne va pas, commencez par vous adoucir. Les solutions peuvent attendre. ✿ <i>Je me rassure avant de régler.</i>	J 24	Dites « pas aujourd'hui » une fois, sans justification. ✿ <i>J'ai le droit à mes limites.</i>
J 18	Offrez-vous la patience que vous donneriez à quelqu'un que vous aimez. ✿ <i>Je n'ai rien à réparer tout de suite.</i>	J 25	Faites quelque chose qui fait du bien, sans que ce soit "utile".
J 19	Relâchez un petit combat intérieur, même brièvement. ✿ <i>Je cesse de lutter contre moi-même.</i>	J 26	Quand une pensée revient en boucle, ne débattiez pas avec elle. ✿ <i>Merci, j'ai entendu.</i>
J 20	Laissez un silence exister dans une conversation, sans le remplir.	J 27	Laissez quelqu'un d'autre gérer ce qui lui appartient.
J 21	En fin de journée, résistez à l'envie de tout revoir ou analyser. ✿ <i>Je laisse la journée se déposer.</i>	J 28	Renoncez à vous expliquer quand ce n'est pas nécessaire. ✿ <i>Je n'ai rien à prouver.</i>

