

Je vous offre ce calendrier 2017, semaine par semaine, pour vivre une année sous le signe de la bonne humeur et du sourire.

Relevez **les défis** chaque jour ou chaque semaine, selon ce qui vous sera proposé,
Et répétez **les mantras** chaque matin pour commencer votre journée du bon pied.

Enfin, chaque semaine, notez tout ce qu'il s'est passé de bien, qui vous a plu, que vous souhaitez garder en mémoire. Ces petits bonheurs à relire quand le moral flanche, ou quand vous avez du temps devant vous.

Vous souhaitez aller plus loin ? Contactez-moi !



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 1

Défi

Je crée un carnet de "bonne journée" pour y inscrire ce qui m'a plu chaque jour

Ce matin, comme chaque matin, je suis de bonne humeur et je souris

01/01/2017 Dimanche Jour de l'an	02/01/2017 Lundi Basile	03/01/2017 Mardi Geneviève	04/01/2017 Mercredi Odilon	05/01/2017 Jeudi Edouard	06/01/2017 Vendredi Mélaïne	07/01/2017 Samedi Raymond	08/01/2017 Dimanche Lucien

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 2

Défi

Je souris à cinq personnes, chaque jour de la semaine

Aujourd'hui est une belle journée, parce que je l'ai décidé

09/01/2017 Lundi Alix	10/01/2017 Mardi Guillaume	11/01/2017 Mercredi Paulin	12/01/2017 Jeudi Tatiana	13/01/2017 Vendredi Yvette	14/01/2017 Samedi Nina	15/01/2017 Dimanche Rémi

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 3

Défi

Je fais le tri dans mes vêtements : à garder, à vendre, à donner, à jeter

Je m'aime et j'ai le droit de le dire

16/01/2017 Lundi Marcel	17/01/2017 Mardi Roseline	18/01/2017 Mercredi Prisca	19/01/2017 Jeudi Marius	20/01/2017 Vendredi Sébastien	21/01/2017 Samedi Agnès	22/01/2017 Dimanche Vincent

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 4

Défi A chaque changement d'activité/de dossier je prends une grande respiration, j'inspire par le nez, je bloque 3 secondes, j'expire lentement, et je suis prêt.e

Cette journée se passe sous le signe de la joie

23/01/2017 Lundi Barnard	24/01/2017 Mardi François de Sales	25/01/2017 Mercredi Convention Paul	26/01/2017 Jeudi Paule	27/01/2017 Vendredi Angèle	28/01/2017 Samedi Thomas d'Aquin	29/01/2017 Dimanche Gildas

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 5

Défi

Je prends rendez-vous pour un soin/massage/coiffure/sport... un moment pour moi

Je pense et je suis

30/01/2017 Lundi Martine	31/01/2017 Mardi Marcelle	01/02/2017 Mercredi Ella	02/02/2017 Jeudi Présentation	03/02/2017 Vendredi Blaise	04/02/2017 Samedi Véronique	05/02/2017 Dimanche Agathe

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 6

Défi

J'écris une lettre à la personne que j'étais à 20 ans

Tout ce que je fais de bien a des conséquences positives

06/02/2017 Lundi Gaston	07/02/2017 Mardi Eugénie	08/02/2017 Mercredi Jacqueline	09/02/2017 Jeudi Apolline	10/02/2017 Vendredi Arnaud	11/02/2017 Samedi N-D Lourdes	12/02/2017 Dimanche Félix

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 7

Défi

J'appelle un.e ami.e pour prendre de ses nouvelles

Aujourd'hui, je construis ma chance

13/02/2017 Lundi Béatrice	14/02/2017 Mardi Valentin	15/02/2017 Mercredi Claude	16/02/2017 Jeudi Julienne	17/02/2017 Vendredi Alexis	18/02/2017 Samedi Bernadette	19/02/2017 Dimanche Gabin

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 8

Défi

Je préfère lire un livre plutôt que de regarder une émission de télévision

Je me fais confiance

20/02/2017 Lundi Aimée	21/02/2017 Mardi Pierre Damien	22/02/2017 Mercredi Isabelle	23/02/2017 Jeudi Lazare	24/02/2017 Vendredi Modeste	25/02/2017 Samedi Roméo	26/02/2017 Dimanche Nestor

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 9

Défi Je m'assois, juste 5 minutes, et je ne fais rien, au moins une fois par jour

Chaque jour, je réponds calmement face à la colère

27/02/2017 Lundi Honorine	28/02/2017 Mardi Romain	01/03/2017 Mercredi Aubin	02/03/2017 Jeudi Charles le Bon	03/03/2017 Vendredi Guénolé	04/03/2017 Samedi Casimir	05/03/2017 Dimanche Olive

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 10

Défi Je préfère prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, au moins 1 fois par jour

Cette journée se passe sous le signe de l'amour

06/03/2017 Lundi Colette	07/03/2017 Mardi Félicité	08/03/2017 Mercredi Jean de Dieu	09/03/2017 Jeudi Françoise Rom.	10/03/2017 Vendredi Vivien	11/03/2017 Samedi Rosine	12/03/2017 Dimanche Justine

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 11

Défi

J'ose sortir de ma zone de confort

Quand j'hésite, j'écoute mon cœur

13/03/2017 Lundi Rodrigue	14/03/2017 Mardi Mathilde	15/03/2017 Mercredi Louise	16/03/2017 Jeudi Bénédicte	17/03/2017 Vendredi Patrice	18/03/2017 Samedi Cyrille	19/03/2017 Dimanche Adrien

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 12

Défi

J'agis sans penser aux autres et à leur éventuel jugement

Quand j'hésite, j'écoute mon cœur

20/03/2017 Lundi Printemps	21/03/2017 Mardi Clémence	22/03/2017 Mercredi Léa	23/03/2017 Jeudi Mi-Carême	24/03/2017 Vendredi Catherine de S.	25/03/2017 Samedi Annonciation	26/03/2017 Dimanche Larissa

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 13

Défi

Je range/trie une pièce par jour

Je vis cette journée sous le signe de l'amitié

27/03/2017 Lundi Habib	28/03/2017 Mardi Gontran	29/03/2017 Mercredi Gwladys	30/03/2017 Jeudi Amédée	31/03/2017 Vendredi Benjamin	01/04/2017 Samedi Hugues	02/04/2017 Dimanche Sandrine

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 14

Défi

J'ose sortir de ma zone de confort

Je ne juge pas, chacun vit avec sa conscience

03/04/2017 Lundi Richard	04/04/2017 Mardi Isidore	05/04/2017 Mercredi Irène	06/04/2017 Jeudi Marcellin	07/04/2017 Vendredi J-Baptiste la Salle	08/04/2017 Samedi Julie	09/04/2017 Dimanche Gauthier

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 15

Défi

Je partage un repas ou un gâteau avec la personne de mon choix

Je me ressource dès que nécessaire et même sans attendre que la nécessité se fasse sentir

10/04/2017 Lundi Fulbert	11/04/2017 Mardi Stanislas	12/04/2017 Mercredi Jules	13/04/2017 Jeudi Ida	14/04/2017 Vendredi Vendredi St	15/04/2017 Samedi Paterne	16/04/2017 Dimanche Pâques

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 16

Défi

Je prends le temps de jardiner (jardin ou fleurs d'appartement)

Il y a toujours au moins une solution, rien n'est perdu, je persévère

17/04/2017 Lundi Anicet	18/04/2017 Mardi Parfait	19/04/2017 Mercredi Emma	20/04/2017 Jeudi Odette	21/04/2017 Vendredi Anselme	22/04/2017 Samedi Alexandre	23/04/2017 Dimanche Georges

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 17

Défi

Je m'arrête près d'un arbre et le prends dans mes bras, je le ressens

Le soleil brille en moi avant tout, à moi de le faire rayonner

24/04/2017 Lundi Fidèle	25/04/2017 Mardi Marc	26/04/2017 Mercredi Alida	27/04/2017 Jeudi Zita	28/04/2017 Vendredi Valérie	29/04/2017 Samedi Catherine de S.	30/04/2017 Dimanche Robert

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 18

Défi

Besoin d'un régime : je remplace un grignotage par un verre d'eau dès que possible
à l'équilibre : je pense à bien boire chaque jour

Aujourd'hui est une journée pleine de bonne humeur

01/05/2017 Lundi Fête du Travail	02/05/2017 Mardi Boris	03/05/2017 Mercredi Philippe, Jacques	04/05/2017 Jeudi Sylvain	05/05/2017 Vendredi Judith	06/05/2017 Samedi Prudence	07/05/2017 Dimanche Gisèle

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 19

Défi

J'écris une lettre à la personne que je veux être à 70 ans

Mon bonheur dépend de moi seul.e

08/05/2017 Lundi Victoire 1945	09/05/2017 Mardi Pacôme	10/05/2017 Mercredi Solange	11/05/2017 Jeudi Estelle	12/05/2017 Vendredi Achille	13/05/2017 Samedi Rolande	14/05/2017 Dimanche Matthias

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 20

Défi

Je fais des câlins à 3 personnes chaque jour

Le hasard n'existe pas, je fais confiance aux rendez-vous avec mon destin

15/05/2017 Lundi Denise	16/05/2017 Mardi Honoré	17/05/2017 Mercredi Pascal	18/05/2017 Jeudi Eric	19/05/2017 Vendredi Yves	20/05/2017 Samedi Bernardin	21/05/2017 Dimanche Constantin

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 21

Défi

Je lis chaque jour une définition du dictionnaire

Je réalise mes rêves, tout est possible

22/05/2017 Lundi Emile	23/05/2017 Mardi Didier	24/05/2017 Mercredi Donation	25/05/2017 Jeudi Ascension	26/05/2017 Vendredi Bérenger	27/05/2017 Samedi Augustin de C.	28/05/2017 Dimanche Fête des Mères

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 22

Défi *J'admire une fleur, je l'observe quand elle bouge avec le vent, les insectes...*

Je pense et je souris

29/05/2017 Lundi Aymar	30/05/2017 Mardi Ferdinand	31/05/2017 Mercredi Visitation	01/06/2017 Jeudi Justin	02/06/2017 Vendredi Blandine	03/06/2017 Samedi Kévin	04/06/2017 Dimanche Pentecôte

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 23

Défi

Je fais une promenade de 20 minutes par jour ou le sport de mon choix

je suis quelqu'un de bien

05/06/2017 Lundi Igor	06/06/2017 Mardi Norbert	07/06/2017 Mercredi Gilbert	08/06/2017 Jeudi Médard	09/06/2017 Vendredi Diane	10/06/2017 Samedi Landry	11/06/2017 Dimanche Barnabé

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 24

Défi

Je reste calme tout au long de la journée

Aujourd'hui, le rire est mon compagnon

12/06/2017 Lundi Guy	13/06/2017 Mardi Antoine de P.	14/06/2017 Mercredi Elisée	15/06/2017 Jeudi Germaine	16/06/2017 Vendredi J-François Régis	17/06/2017 Samedi Hervé	18/06/2017 Dimanche Fête des Pères

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 25

Défi

Je pardonne les personnes qui m'ont blessé.e . Ce n'est pas nier ce qui est arrivé,
c'est être en paix avec moi-même

Je suis bienveillant avec les autres, et avec moi-même

19/06/2017 Lundi Romuald	20/06/2017 Mardi Silvère	21/06/2017 Mercredi Eté	22/06/2017 Jeudi Alban	23/06/2017 Vendredi Audrey	24/06/2017 Samedi Jean-Baptiste	25/06/2017 Dimanche Eléonore Prosper

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 26

Défi

Je photographie les paysages et les gens que j'aime

J'agis positif

26/06/2017 Lundi Anthelme	27/06/2017 Mardi Fernand	28/06/2017 Mercredi Irénee	29/06/2017 Jeudi Pierre, Paul	30/06/2017 Vendredi Martial	01/07/2017 Samedi Thierry	02/07/2017 Dimanche Martinien

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 27

Défi

Chaque soir, je m'endors sur une pensée positive

Je m'écoute, je suis et je serai toujours mon meilleur conseiller

03/07/2017 Lundi Thomas	04/07/2017 Mardi Florent	05/07/2017 Mercredi Antoine	06/07/2017 Jeudi Marianne	07/07/2017 Vendredi Raoul	08/07/2017 Samedi Thibaut	09/07/2017 Dimanche Amandine

Que s'est-il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 28

Défi

Je danse et/ou j'écoute la musique que j'aime

Aujourd'hui, j'ose

10/07/2017 Lundi Ulrich	11/07/2017 Mardi Benoît	12/07/2017 Mercredi Olivier	13/07/2017 Jeudi Henri, Joël	14/07/2017 Vendredi Fête Nationale	15/07/2017 Samedi Donald	16/07/2017 Dimanche ND Mont Carmel

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 29

Défi

Je chasse chaque début d'idée noire pour la transformer en positif

Je construis moi-même ma vie idéale

17/07/2017 Lundi Charlotte	18/07/2017 Mardi Frédéric	19/07/2017 Mercredi Arsène	20/07/2017 Jeudi Marina	21/07/2017 Vendredi Victor	22/07/2017 Samedi Marie-Madeleine	23/07/2017 Dimanche Brigitte

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 30

Défi

Dire "je t'aime" à ceux que j'aime

Un petit pas chaque jour mène au bout du chemin

24/07/2017 Lundi Christine	25/07/2017 Mardi Jacques	26/07/2017 Mercredi Anne, Joachim	27/07/2017 Jeudi Nathalie	28/07/2017 Vendredi Samson	29/07/2017 Samedi Marthe	30/07/2017 Dimanche Juliette

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 31

Défi **Je désencombre la cuisine/le cellier/le garage et je jette/donne/recycle l'inutile**

J'écoute pleinement mon interlocuteur

31/07/2017 Lundi Ignace de L.	01/08/2017 Mardi Alphonse	02/08/2017 Mercredi Julien Eymard	03/08/2017 Jeudi Lydie	04/08/2017 Vendredi Jean-Marie V.	05/08/2017 Samedi Abel	06/08/2017 Dimanche Transfiguration

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 32

Défi Je regarde les étoiles et je laisse mon esprit se promener de constellation en constellation

Aujourd'hui, je prends du temps pour moi

07/08/2017 Lundi Gaétan	08/08/2017 Mardi Dominique	09/08/2017 Mercredi Amour	10/08/2017 Jeudi Laurent	11/08/2017 Vendredi Claire	12/08/2017 Samedi Clarisse	13/08/2017 Dimanche Hippolyte

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 33

Défi

Je mange plus de cuisine fait-maison et moins de cuisine industrielle

Quoi qu'il se passe, j'ai toujours le choix

14/08/2017 Lundi Evrard	15/08/2017 Mardi Assomption	16/08/2017 Mercredi Armel	17/08/2017 Jeudi Hyacinthe	18/08/2017 Vendredi Hélène	19/08/2017 Samedi Jean-Eudes	20/08/2017 Dimanche Bernard

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 34

Défi

J'écris une lettre vers le futur, à mes descendants qui seront sur terre dans 50 ans

J'identifie mon intuition et ma petite voix

21/08/2017 Lundi Christophe	22/08/2017 Mardi Fabrice	23/08/2017 Mercredi Rose de Lima	24/08/2017 Jeudi Barthélémy	25/08/2017 Vendredi Louis	26/08/2017 Samedi Natacha	27/08/2017 Dimanche Monique

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 35

Défi

Je fais une bonne action (un don financier, alimentaire, en temps)
pour une cause qui me tiens à cœur

J'observe les signes autour de moi

28/08/2017 Lundi Augustin	29/08/2017 Mardi Sabine	30/08/2017 Mercredi Fiacre	31/08/2017 Jeudi Aristide	01/09/2017 Vendredi Gilles	02/09/2017 Samedi Ingrid	03/09/2017 Dimanche Grégoire

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 36

Défi

Je ramasse chaque jour au moins un détritux laissé par terre
pour le mettre dans une poubelle

Rien ne mérite ma colère

04/09/2017 Lundi Rosalie	05/09/2017 Mardi Raïssa	06/09/2017 Mercredi Bertrand	07/09/2017 Jeudi Reine	08/09/2017 Vendredi Nativité ND	09/09/2017 Samedi Alain	10/09/2017 Dimanche Inès

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 37

Défi

Chaque jour, je me promène dans un jardin/parc/champ

Même quand il pleut, le soleil brille au dessus des nuages

11/09/2017 Lundi Adelphe	12/09/2017 Mardi Apollinaire	13/09/2017 Mercredi Aimé	14/09/2017 Jeudi Sainte Croix	15/09/2017 Vendredi Roland	16/09/2017 Samedi Edith	17/09/2017 Dimanche Renaud

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 38

Défi

Je lâche prise, quoi qu'il se passe cette semaine,
je profite de l'instant présent et je note le positif en toutes situations

Une marche après l'autre, je gravis la montagne

18/09/2017 Lundi Nadège	19/09/2017 Mardi Emilie	20/09/2017 Mercredi Davy	21/09/2017 Jeudi Matthieu	22/09/2017 Vendredi Automne	23/09/2017 Samedi Constant	24/09/2017 Dimanche Thècle

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 39

Défi

Je résiste aux sirènes de l'énervement

Je vis dans l'instant présent

25/09/2017 Lundi Hermann	26/09/2017 Mardi Côme, Damien	27/09/2017 Mercredi Vincent de P.	28/09/2017 Jeudi Venceslas	29/09/2017 Vendredi Michel, Gabriel	30/09/2017 Samedi Jérôme	01/10/2017 Dimanche Thérèse de l'E.J

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 40

Défi **Je ne juge pas, chaque personne a son histoire, je ne connais pas cette histoire**

Rien n'est plus savoureux qu'une victoire méritée

02/10/2017 Lundi Léger	03/10/2017 Mardi Gérard	04/10/2017 Mercredi François d'Assise	05/10/2017 Jeudi Fleur	06/10/2017 Vendredi Bruno	07/10/2017 Samedi Serge	08/10/2017 Dimanche Pélagie

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 41

Défi **Je construis quelque chose de mes mains (en fonction de mes capacités)**

Ma normalité n'est pas celle des voisins, je vis pour qui je suis

09/10/2017 Lundi Denis	10/10/2017 Mardi Ghislain	11/10/2017 Mercredi Firmin	12/10/2017 Jeudi Wilfried	13/10/2017 Vendredi Géraud	14/10/2017 Samedi Juste	15/10/2017 Dimanche Thérèse d'A.

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 42

Défi

Je médite en pensant à un lieu qui m'apaise

Quand "1" s'envole, tout devient possible

16/10/2017 Lundi Edwige	17/10/2017 Mardi Baudouin	18/10/2017 Mercredi Luc	19/10/2017 Jeudi René	20/10/2017 Vendredi Adeline	21/10/2017 Samedi Céline	22/10/2017 Dimanche Elodie

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 43

Défi

Je me couche 15 minutes plus tôt chaque soir

J'écoute le silence, il a tant de choses à me dire

23/10/2017 Lundi Jean de C.	24/10/2017 Mardi Florentin	25/10/2017 Mercredi Crépin	26/10/2017 Jeudi Dimitri	27/10/2017 Vendredi Emeline	28/10/2017 Samedi Simon, Jude	29/10/2017 Dimanche Narcisse

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 44

Défi

Je réserve un repas avec une personne chère à mon cœur

Je suis fêlé.e, c'est ce qui crée mon ouverture d'esprit

30/10/2017 Lundi Bienvenue	31/10/2017 Mardi Quentin	01/11/2017 Mercredi Toussaint	02/11/2017 Jeudi Défunts	03/11/2017 Vendredi Hubert	04/11/2017 Samedi Charles	05/11/2017 Dimanche Sylvie

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 45

Défi

Noter sur une feuille ce qui me préoccupe et les solutions possibles,
puis j'applique les solutions adaptées

Un brin de folie c'est un rayon de soleil dans le brouillard

06/11/2017 Lundi Bertille	07/11/2017 Mardi Carine	08/11/2017 Mercredi Geoffrey	09/11/2017 Jeudi Théodore	10/11/2017 Vendredi Léon	11/11/2017 Samedi Armistice 1918	12/11/2017 Dimanche Christian

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 46

Défi

Je dessine un arbre, c'est ma vie en symbolique

Je danse sous la pluie, et je me réjouis quand arrive l'arc-en-ciel

13/11/2017 Lundi Brice	14/11/2017 Mardi Sidoine	15/11/2017 Mercredi Albert	16/11/2017 Jeudi Marguerite	17/11/2017 Vendredi Elisabeth	18/11/2017 Samedi Aude	19/11/2017 Dimanche Tanguy

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 47

Défi Je prends le temps de manger chaque repas en pleine conscience : sans tv, sans radio, sans musique, juste moi, mes cinq sens et le temps de déguster chaque bouchée

Je me respecte

20/11/2017 Lundi Edmond	21/11/2017 Mardi Pres. Marie	22/11/2017 Mercredi Cécile	23/11/2017 Jeudi Clément	24/11/2017 Vendredi Flora	25/11/2017 Samedi Catherine	26/11/2017 Dimanche Delphine

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 48

Défi **Je dis merci pour tout et en toute occasion, même (et surtout) les petits gestes du quotidien comme mettre la table, passer l'éponge, sortir les poubelles**

Je me libère de mon passé

27/11/2017 Lundi Séverin	28/11/2017 Mardi Jacques de M.	29/11/2017 Mercredi Saturnin	30/11/2017 Jeudi André	01/12/2017 Vendredi Florence	02/12/2017 Samedi Viviane	03/12/2017 Dimanche François-Xavier

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 49

Défi

Je visualise une bulle protectrice et rassurante autour de moi avant de m'endormir

Je suis responsable de qui je suis, je suis responsable de ma vie

04/12/2017 Lundi Barbara	05/12/2017 Mardi Gérald	06/12/2017 Mercredi Nicolas	07/12/2017 Jeudi Ambroise	08/12/2017 Vendredi Imm. Conception	09/12/2017 Samedi Pierre Fourier	10/12/2017 Dimanche Romaric

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 50

Défi

Je me fixe chaque jour un RDV avec moi-même, pour prendre du temps pour moi

Je suis maître de mes décisions

11/12/2017 Lundi Daniel	12/12/2017 Mardi Corentin	13/12/2017 Mercredi Lucie	14/12/2017 Jeudi Odile	15/12/2017 Vendredi Ninon	16/12/2017 Samedi Alice	17/12/2017 Dimanche Judicaël, Gaël

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 51

Défi

Faire une méditation au cours de laquelle je visualise
chaque cellule de mon corps, de mes orteils jusqu'au bout de mes cheveux

J'ose demander pour recevoir, en toute bienveillance

18/12/2017 Lundi Gatien	19/12/2017 Mardi Urbain	20/12/2017 Mercredi Théophile	21/12/2017 Jeudi Hiver	22/12/2017 Vendredi Françoise Xavière	23/12/2017 Samedi Armand	24/12/2017 Dimanche Adèle

Que s'est il passé de bien cette semaine ?



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.
Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com

Semaine 52

Défi

Je prends le temps, tout au long de la semaine, de m'admirer dans le miroir,
parce que je suis belle/beau, je note chaque détail qui me rend fier.e

Ma plus grande victoire, c'est d'être qui je suis

25/12/2017 Lundi NOEL	26/12/2017 Mardi Etienne	27/12/2017 Mercredi Jean	28/12/2017 Jeudi Innocents	29/12/2017 Vendredi David	30/12/2017 Samedi Roger	31/12/2017 Dimanche Sylvestre

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Cette année 2017 a été inspirée et inspirante.

Vous avez relevé **les défis** chaque jour ou chaque semaine, selon ce qui était proposé,
Et vous avez répété **les mantras** chaque matin pour commencer la journée du bon pied.

Vous pouvez maintenant relire vos notes sur tout ce qui s'est passé de bien.

Vous souhaitez aller plus loin ? Contactez-moi !



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Votre Coach en mieux-être et auteure, la cuillère de miel qui adoucit votre vie.

Ensemble pour votre épanouissement personnel



Besoin d'une cuillère de miel ? Contactez-moi 06.79.07.70.96 ou anne-claire@anne-claire-juan-roussiale.com