

Calendrier de l'avent du leader conscient

Cahier d'écriture

— 24 jours
pour ralentir,
écrire,
clarifier et
revenir à toi



Calendrier de l'avent du Leader conscient

Un rituel quotidien de 3 minutes, pendant 24 jours pour ralentir, écrire, clarifier et revenir à toi.

Introduction

Décembre est souvent un mois où tout s'accélère : objectifs à compléter, décisions à prendre, enjeux humains à gérer, sentiment d'urgence... et cette impression tenace de courir après le temps.

Le **Calendrier de l'avent du leader conscient** est une invitation à faire exactement l'inverse. Chaque jour, une seule question d'écriture pour ralentir, te déposer, revenir à ce qui compte vraiment pour toi... et retrouver la perspective dont tu as besoin.

Parce qu'un leader conscient ne cherche pas à tout contrôler : il sait ralentir, écouter ce qui se vit en lui, s'offrir du recul, choisir... puis agir avec clarté et intention.

Ce cahier est un espace de présence, de vérité et de connexion intérieure — un cadeau que tu t'offres pour traverser décembre avec plus de douceur, de conscience et d'alignement.

Et si, cette année, tu choisissais d'arriver à Noël avec ton énergie intacte, ancré.e, clair.e... pleinement aligné.e ?



15 DÉCEMBRE —

OÙ SUIS-JE EN DÉCALAGE ENTRE CE QUE JE PENSE, DIS ET FAIS ?

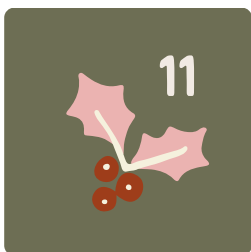
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

24 DÉCEMBRE —

QUEL EST MON INTENTION JE VEUX PORTER POUR TERMINER
L'ANNÉE AVEC ALIGNEMENT ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



11 DÉCEMBRE —

QUELLE CONVERSATION HONNÊTE (AVEC MOI-MÊME OU AVEC
QUELQU'UN D'AUTRE) SUIS-JE EN TRAIN D'ÉVITER CES TEMPS-CI ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6 DÉCEMBRE —
QU'EST-CE QUI EST RÉELLEMENT SOUS MON CONTRÔLE
MAINTENANT ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



9 DÉCEMBRE —
QU'EST-CE QUE MON CORPS ESSAIE DE ME DIRE DEPUIS QUELQUES
JOURS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20 DÉCEMBRE —
QUELLE MICRO-ACTION POURRAIT ALLÉGER MA JOURNÉE ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



13 DÉCEMBRE —

QU'EST-CE QUE J'AI ENVIE DE LAISSER ALLER AVANT LA FIN DE L'ANNÉE ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3 DÉCEMBRE —

QU'EST-CE QUI MÉRITE RÉELLEMENT MON ATTENTION... ET QU'EST-CE QUI PEUT ATTENDRE ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



17 DÉCEMBRE —

QU'EST-CE QUI POURRAIT ÊTRE PLUS SIMPLE QUE JE ME L'IMAGINE ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

21 DÉCEMBRE —
QU'EST-CE QUE JE CHOISIS CONSCIEMMENT DE NE PAS FAIRE
AUJOURD'HUI ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8 DÉCEMBRE —
QUEL CHOIX AUJOURD'HUI SERAIT LE PLUS ALIGNÉ AVEC MES
VALEURS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 DÉCEMBRE —
SI JE RALENTISSAIS DE 10 %, QU'EST-CE QUI DEVIENDRAIT PLUS
CLAIR ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7 DÉCEMBRE —

QU'EST-CE QUE J'ESSAIE DE GÉRER SEUL... ALORS QUE JE POURRAIS DEMANDER DE L'AIDE ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

14 DÉCEMBRE —

QU'EST-CE QUI ME NOURRIT VRAIMENT DANS MON RÔLE DE LEADER ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



1ER DÉCEMBRE —

QU'EST-CE QUE JE RESSENS VRAIMENT, SOUS LES AUTOMATISMES DU QUOTIDIEN ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

16 DÉCEMBRE —
QUELLES LIMITES AI-JE BESOIN D'HONORER AUJOURD'HUI ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5 DÉCEMBRE —
DE QUOI AI-JE LE PLUS BESOIN AUJOURD'HUI POUR RETROUVER MON
ÉQUILIBRE ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 DÉCEMBRE —
QUELLE PRÉSENCE AI-JE ENVIE D'OFFRIR AUX AUTRES
AUJOURD'HUI ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



19 DÉCEMBRE —

DE QUOI SUIS-JE FIER.E DES DERNIÈRES SEMAINES, MÊME SI CE N'EST PAS PARFAIT ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4 DÉCEMBRE —
QUELLE SITUATION ME DEMANDE DE LA CLARTÉ PLUTÔT
QUE DE LA VITESSE ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



10 DÉCEMBRE —

OÙ L'URGENCE INFLUENCE-T-ELLE ENCORE MES DÉCISIONS ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

22 DÉCEMBRE —
OÙ AI-JE BESOIN D'ESSAYER MOINS FORT ET D'ÊTRE PLUS VRAI ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



18 DÉCEMBRE —
SI J'OBSERVAIS MA SITUATION DE L'EXTÉRIEUR, QU'EST-CE QUE JE
VERRAIS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 DÉCEMBRE —
OÙ EST-CE QUE JE ME METS DE LA PRESSION INUTILEMENT ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 Nos meilleurs voeux

En refermant ce cahier, je te souhaite de garder avec toi tout ce que tu as cultivé au fil de ces 24 jours : le ralentissement, la clarté, la présence intérieure... et cette douce capacité de revenir à toi, même au cœur du tourbillon.

Que le temps des Fêtes t'offre exactement ce dont tu as besoin : des moments de lumière, de connexion vraie, de repos, d'amour... et surtout, la permission d'être pleinement toi, sans pression et sans performance.

Si ce rituel d'écriture t'a fait du bien, si ralentir un peu chaque jour t'a permis de voir plus clair, de ressentir différemment, d'agir avec plus de conscience — alors continue de nourrir cet espace intérieur. Il est précieux. Il t'appartient.

Et si tu souhaites faire émerger plus de conscience dans ton leadership, transformer ta façon de te relier à toi-même et aux autres, ou simplement poursuivre cette démarche... on serait très heureux de continuer à t'accompagner.

Pour rester connecté à l'univers **Humain.** :

- Suis-nous sur nos médias sociaux pour des réflexions, des outils et du contenu qui nourrissent la conscience au quotidien.

Merci d'avoir marché ces 24 jours avec nous.

Prends soin de toi... vraiment.

Et que ton chemin vers la nouvelle année soit clair, authentique et profondément aligné.

*Lilianne
& Alain*

