



Calendrier de l'Avent 2025

Ton matériel



Laisse-toi inspirer,
honore l'année passée et
accueille l'année à venir
en déposant au bout de ton crayon
ce qui voyage dans ton inconscient.

Phase 1

Je remercie

Je me dépose pour poursuivre avec clarté

J-25

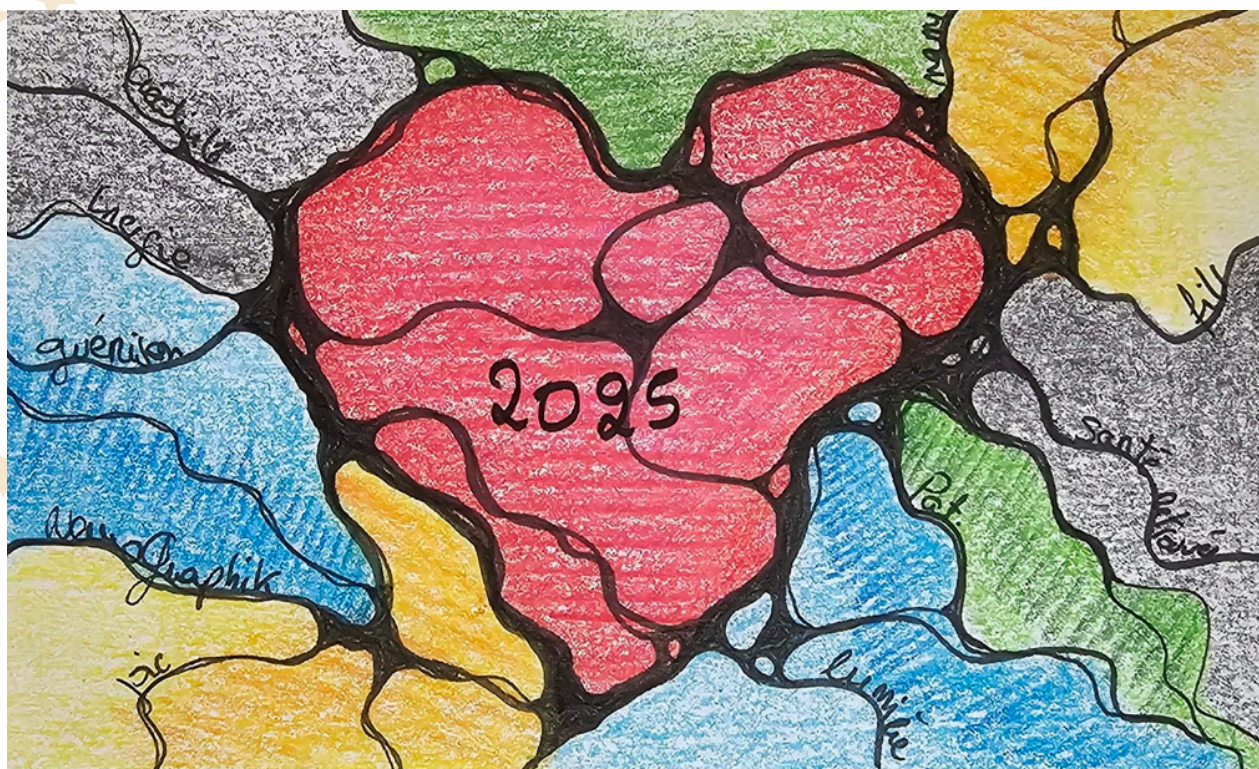
1-Gratitude

INSPIRATION :

Je regarde en arrière et je vois l'or qui brillait déjà.

*"Un évènement se passe.
Est-ce bon, est-ce mauvais ?
Qui sait ?
Il sera ce que tu en feras."*

Sandrine Ziosi



Quelles expériences 2025 méritent d'être célébrées aujourd'hui ?

J-24

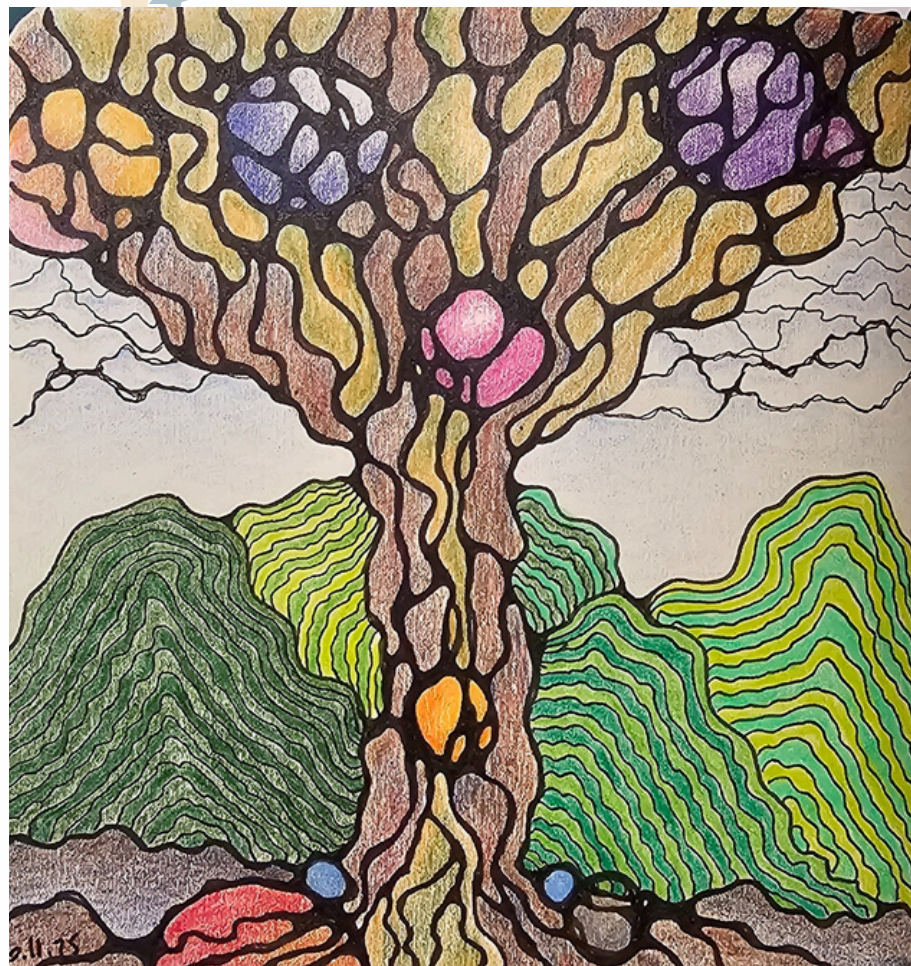
2- Ancrage

INSPIRATION :

Ma puissance devient tranquille quand je reviens dans mon corps.

"Nous sommes tous emportés par le courant et la foi est notre seule ancre."

Abraham Stocker



Qu'est-ce qui m'ancre réellement dans le présent ?

www.kintsugitavie.com

J-23

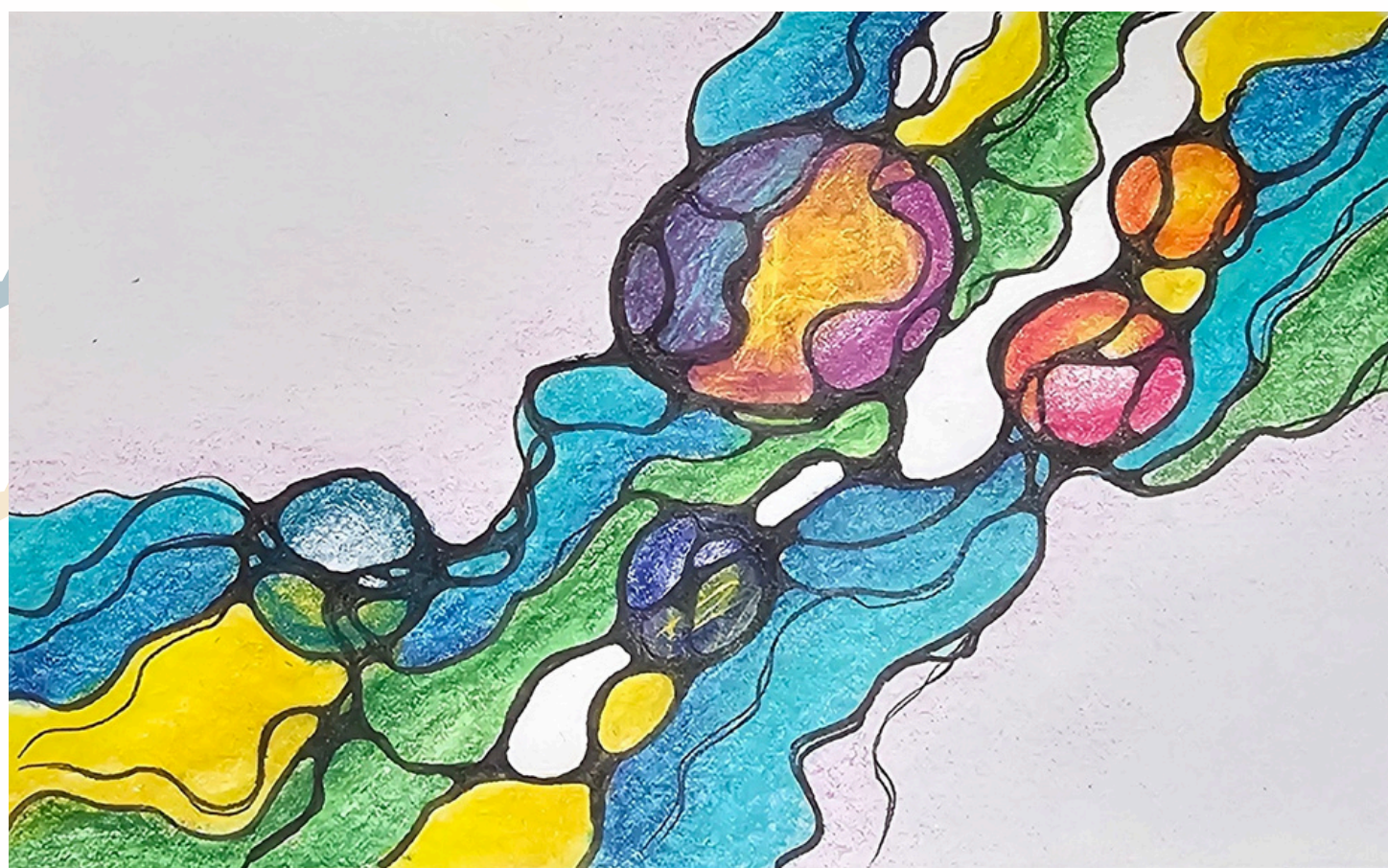
3-Fluidité

INSPIRATION :

Je laisse la vie circuler sans lutter contre son mouvement.

"Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer. »

Jon Kabat-Zinn



Qu'est-ce que je choisis de cesser de retenir ?

J-22

4-Réparation

INSPIRATION :

Là où ça a craqué... je peux faire couler de l'or.

"Ce qui ne tue pas rend plus fort" (Papa Ziosi)

*Je détestais cette phrase quand mon père me la serinait
lorsque j'étais enfant. 😞*

*Enfin, il est peut-être l'initiateur insoupçonné de
KintsugiTaVie. 😊*



Quelle fissure mérite d'être honorée comme
une preuve d'amour ?

J-21

5-Laisser aller

INSPIRATION :

Je libère ce que je ne laisse plus me définir.

*"En lâchant prise, vous perdrez beaucoup de choses du passé,
mais vous vous trouverez vous-même. »*

Deepak Chopra



Qu'est-ce que je dépose avec tendresse
aujourd'hui ?

www.kintsugitavie.com

J-20

6-Intuition

INSPIRATION :

Mon cœur sait avant que je comprenne.

"Il existe une voix qui n'utilise pas de mots. Écoute."

Rumi



Qu'est-ce qui me murmure en toi ?

Phase 2

J'accueille

J'harmonise ce qui Est.

J-19

7-Accueil

INSPIRATION :

Ma différence est mon chemin. Je le trace à ma façon.

"Accueillir pour grandir.

Accepter pour évoluer.

Reconnaitre pour Renaître."

Sandrine Ziosi



Qu'est-ce que je peux arrêter de lisser/effacer
chez moi ?

www.kintsugitavie.com

J-18

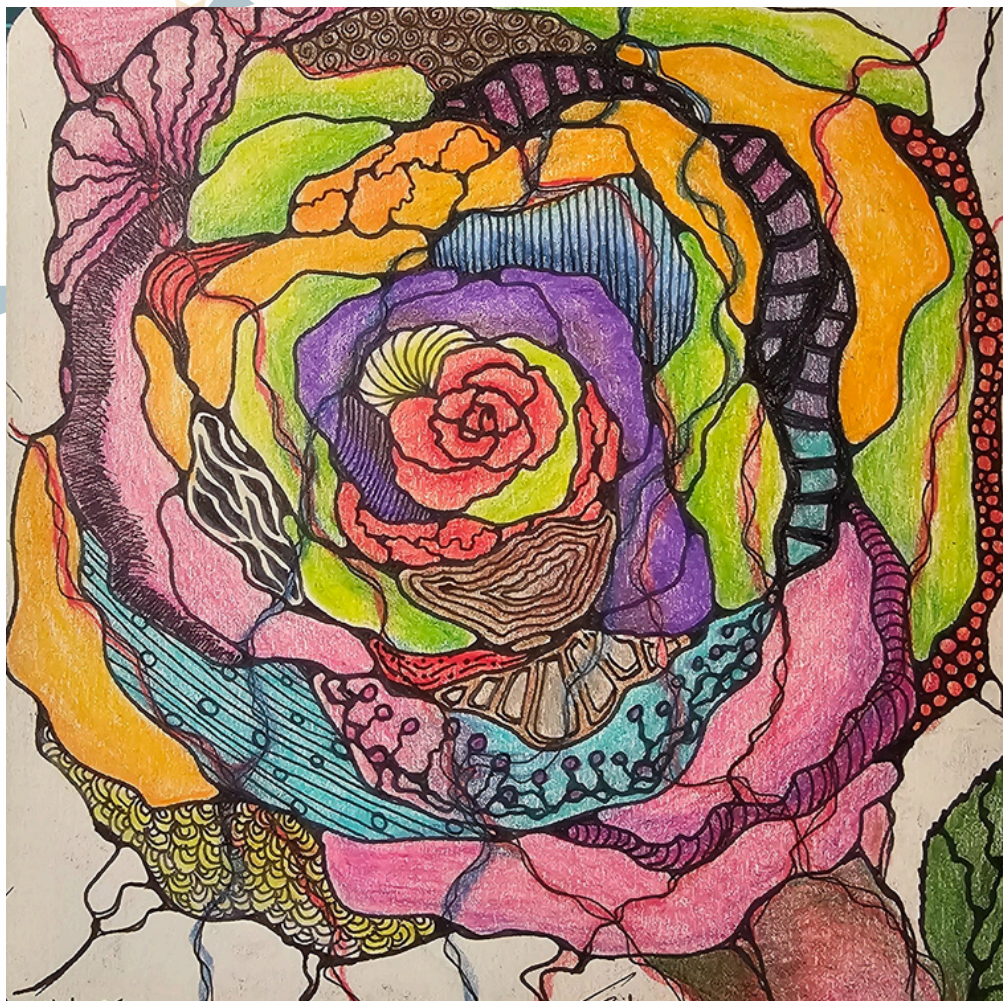
8-Joie

INSPIRATION :

Le bonheur n'est pas loin : il se niche dans le présent.

"La plus grande découverte de tous les temps est qu'une personne peut changer son avenir simplement en changeant son attitude. »

Oprah Winfrey



Qu'est-ce que je fais pour me connecter à ma joie chaque jour ?

www.kintsugitavie.com

J-17

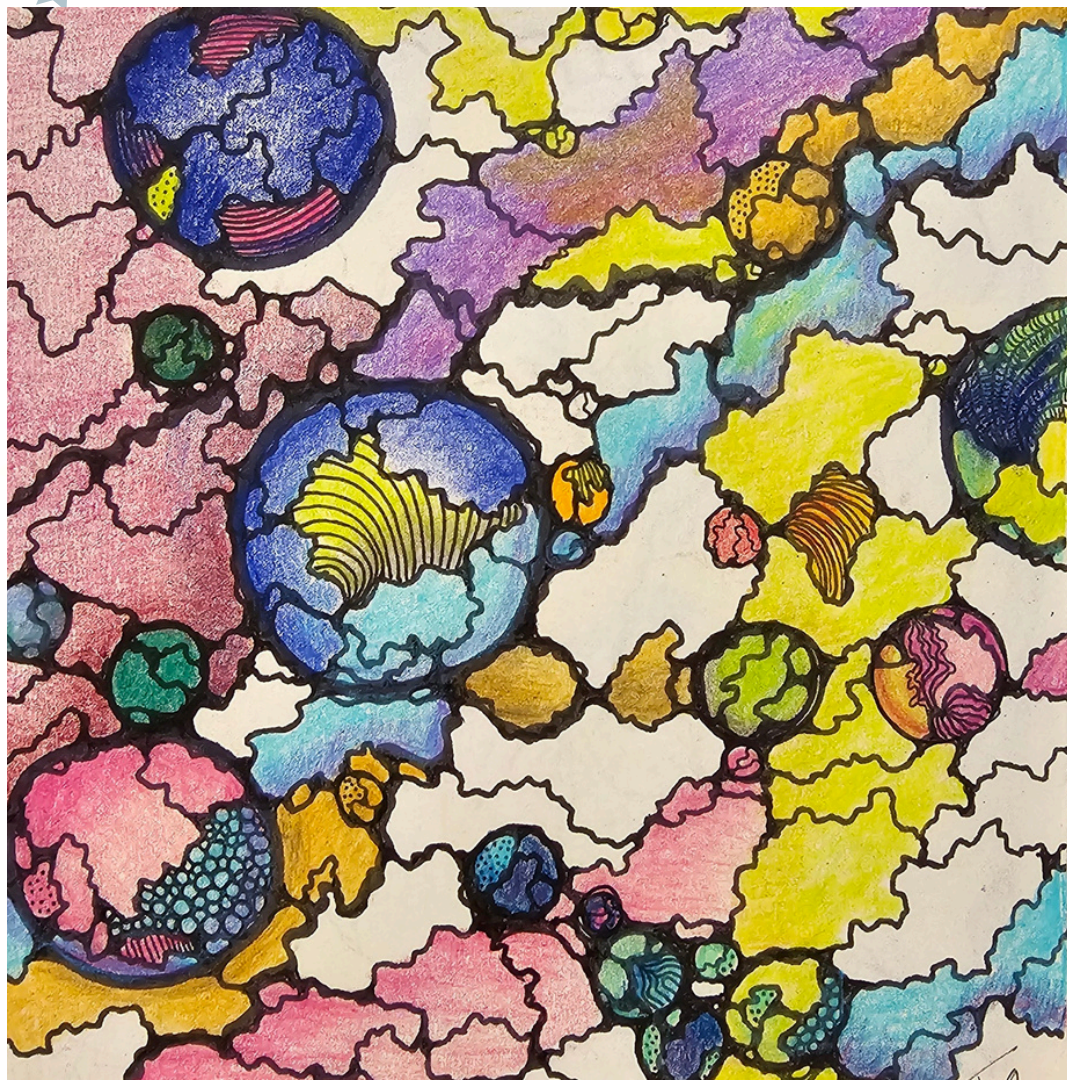
9-Harmonie

INSPIRATION :

Je suis faite de nuances qui apprennent à danser ensemble.

"Marche en harmonie avec l'Univers, tout en étant en harmonie avec qui tu es."

Proverbe Navarro



Quelles parts de moi oubliées, ai-je envie
d'honorer ?

J-16

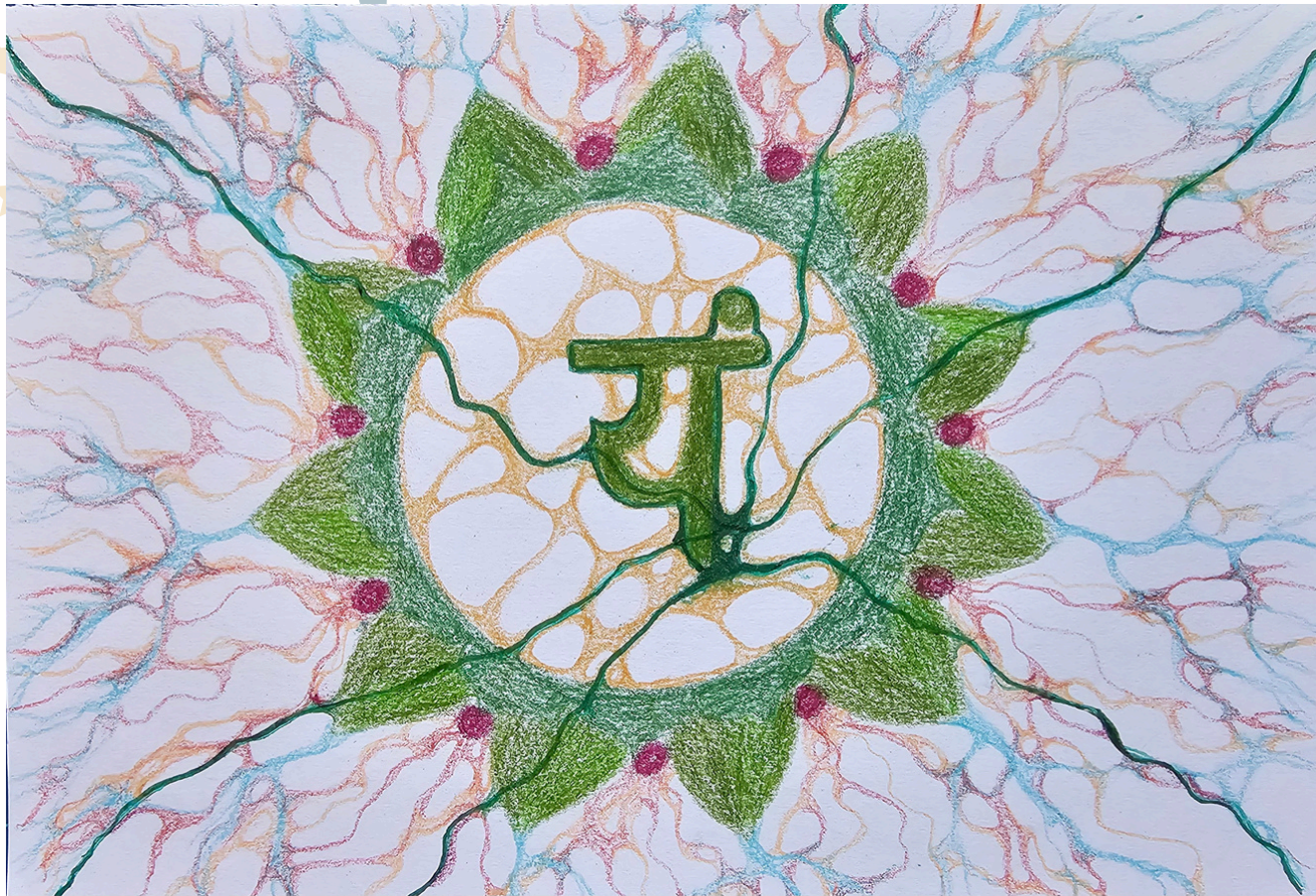
10-Courage

INSPIRATION :

J'avance même si je tremble.

*"Le courage, c'est l'âge du cœur."
(Étymologie : cœur-âge)*

Sylvie Olivier



Quel premier (petit) pas vais-je faire
aujourd'hui pour aller vers mon objectif ?

J-15

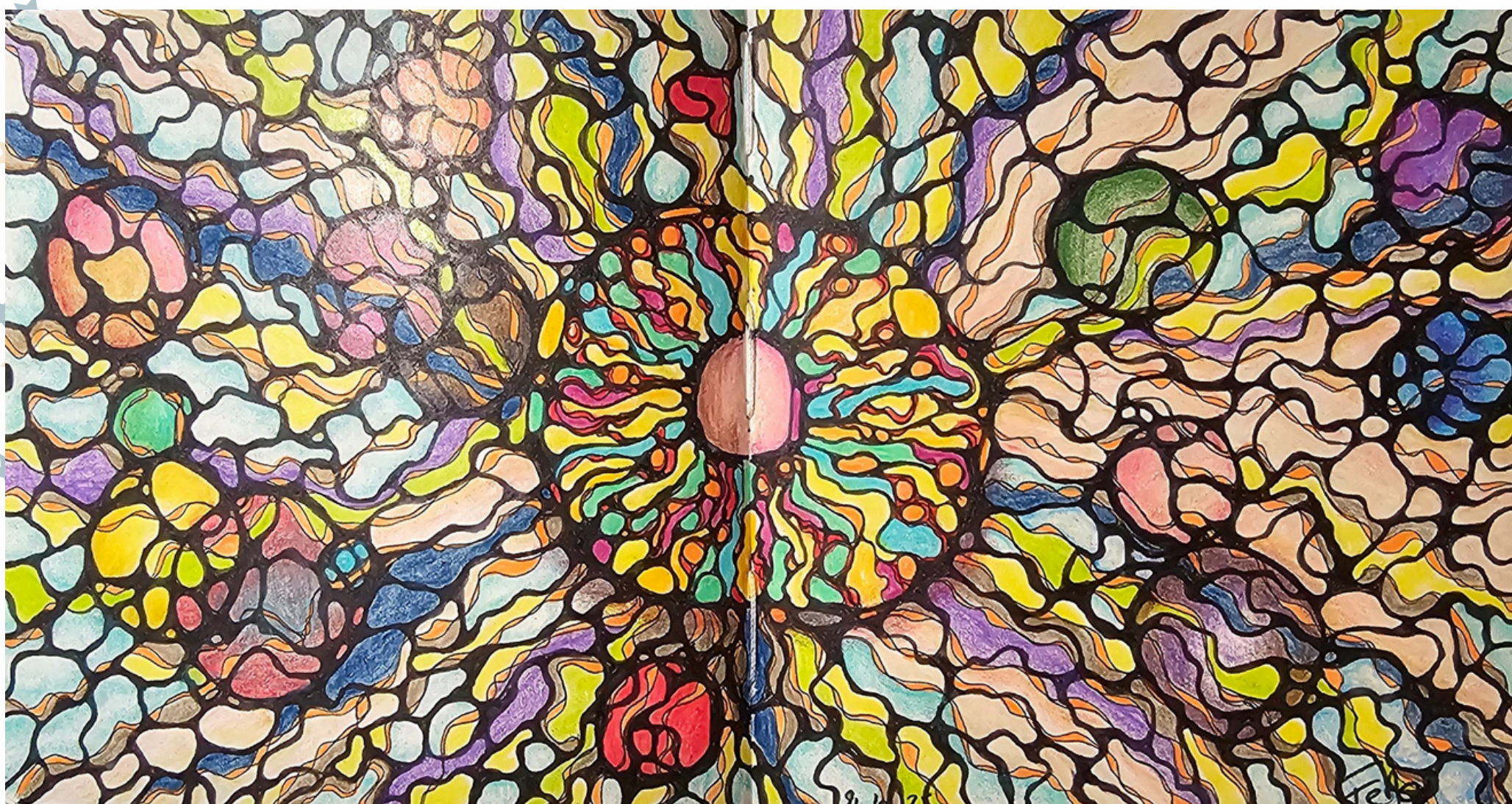
11-Vision 2026

INSPIRATION :

Je me donne la permission d'imaginer grand.

"Chacun pense à changer le monde, mais personne ne pense à se changer soi-même. »

Léon Tolstoï



Qu'est-ce que je me permets d'imaginer en grand pour 2026 ?

J-14

12- Reliance

INSPIRATION :

Je ne suis pas seule

*"Tu es nœud de relations et rien d'autre.
Et tu existes par tes liens. Tes liens existent par toi.
Le temple existe par chacune des pierres. »*

Antoine de Saint-Exupéry



Qui fait partie de mon cercle d'or ?

Phase 3

Je transmets

J'explore mon intériorité

J-13

13- Créativité

INSPIRATION :

Quand je crée, je respire. Quand je respire, je vis.

« Exister, c'est changer, changer, c'est mûrir, mûrir, c'est se créer sans cesse. »

Henri Bergson



Quels sont mes moments qui me font sentir
vivante?

www.kintsugitavie.com

J-12

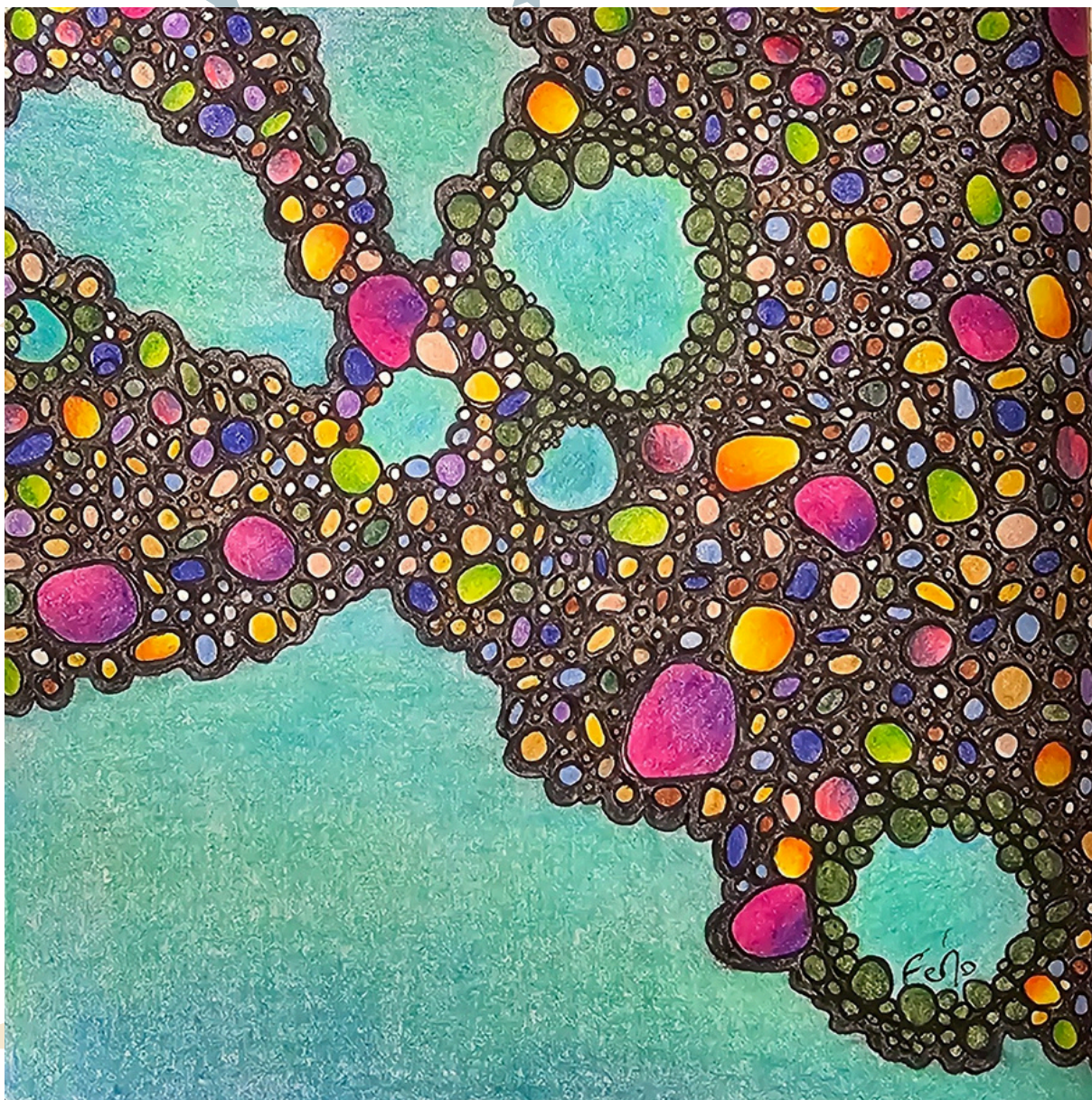
14- Sérénité

INSPIRATION :

La paix est une décision qui me choisit lorsque je me choisis.

« Exister, c'est changer, changer, c'est mûrir, mûrir, c'est se créer sans cesse. »

Henri Bergson



Qu'est-ce que je peux simplifier aujourd'hui ?

J-11 15 - Transformation

INSPIRATION :

Je m'autorise à muer sans me culpabiliser.

« Changer n'est pas devenir quelqu'un d'autre : c'est devenir ce qu'on est et l'accepter. »

Jacques Salomé



Quelle mue est déjà en marche en moi ?

J-10

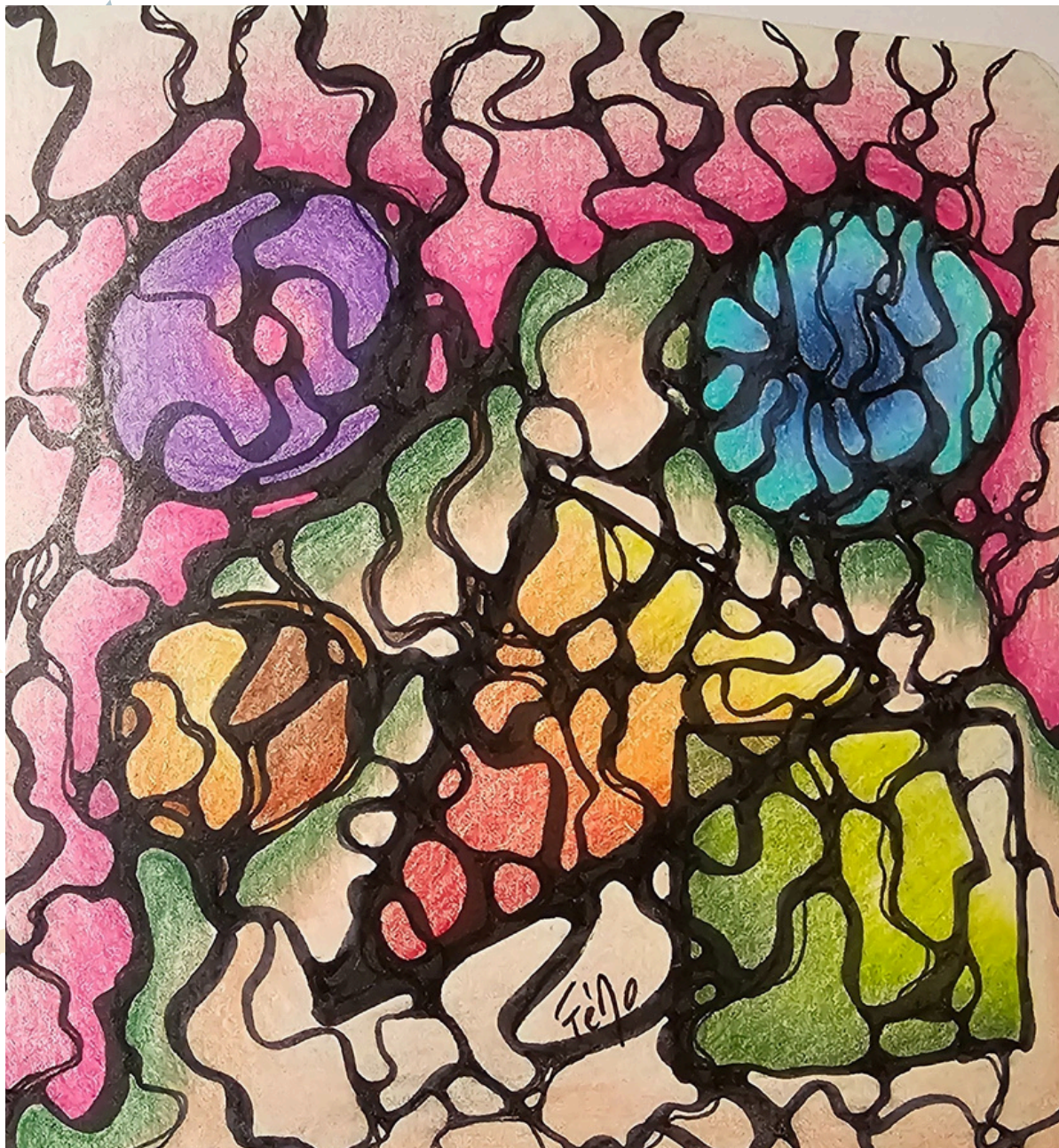
16-Liberté

INSPIRATION :

Je défais une chaîne invisible... et je respire plus grand.

*« Si tu ne brises pas tes liens pendant la vie,
quel espoir de délivrance auras-tu dans la mort ? »*

Kabir



Quelle croyance puis-je assouplir ?

J-09

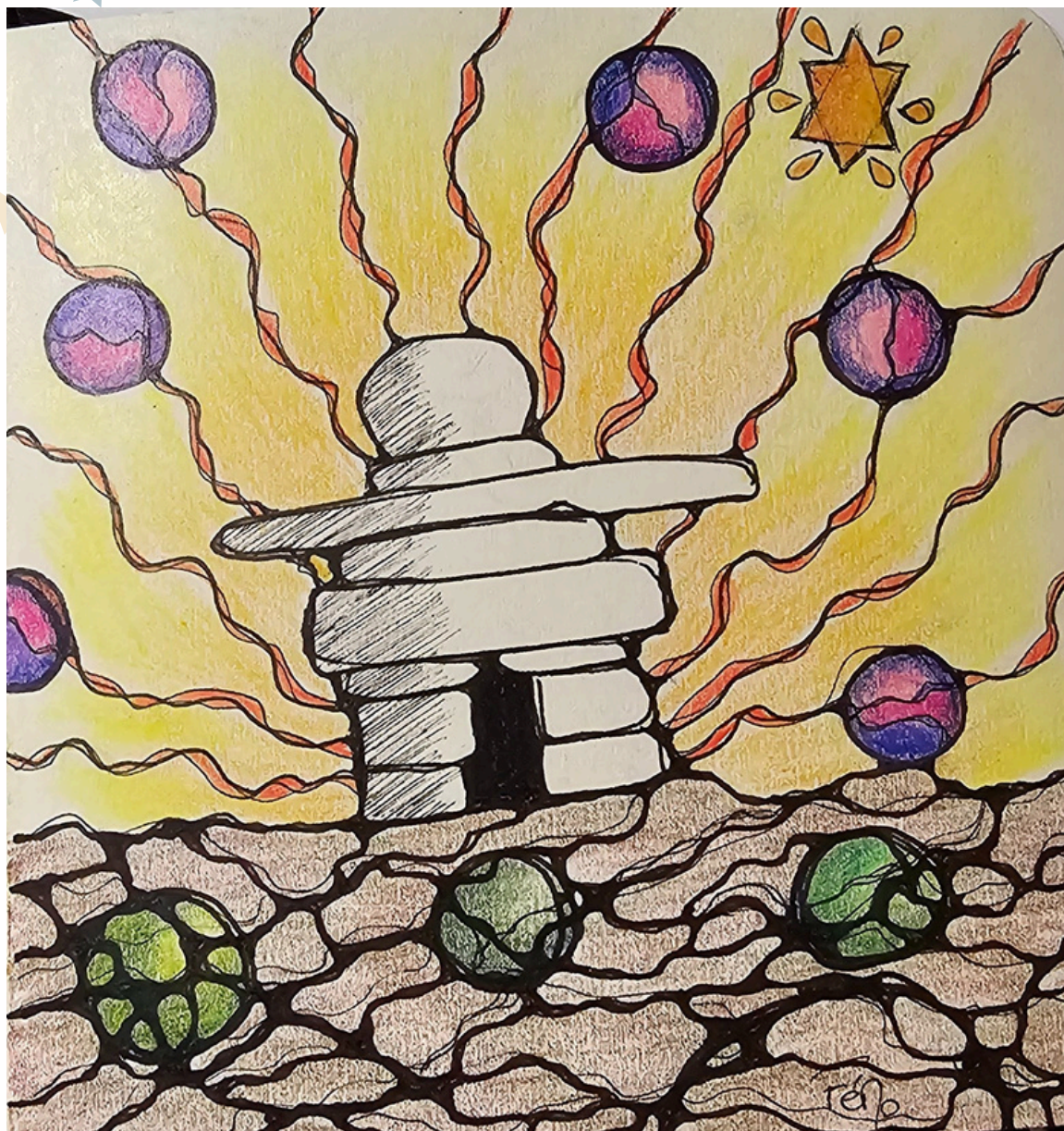
17-Clarté

INSPIRATION :

Ce qui semble simple est souvent vrai.

“La simplicité est la clé de la beauté intérieure, de la clarté, de l'harmonie et de la paix intérieure.”

Bouddha



Qu'est-ce qui compte vraiment là, maintenant ?

J-08

18- Abondance

INSPIRATION :

Je suis assez. Et je m'autorise à plus.

"Le rayon de la joie crée l'abondance."

Valérie Dalles



Suis-je prête à recevoir... vraiment ?

Phase 4

J'incarne

Je m'ouvre à la nouveauté

J-07 19- Slow (living)

INSPIRATION :

Quand je ralentis, le monde arrête de me bousculer.

« La nature ne se hâte pas, et pourtant tout s'accomplit. »

Lao Tseu



Où puis-je intégrer davantage de douceur ?

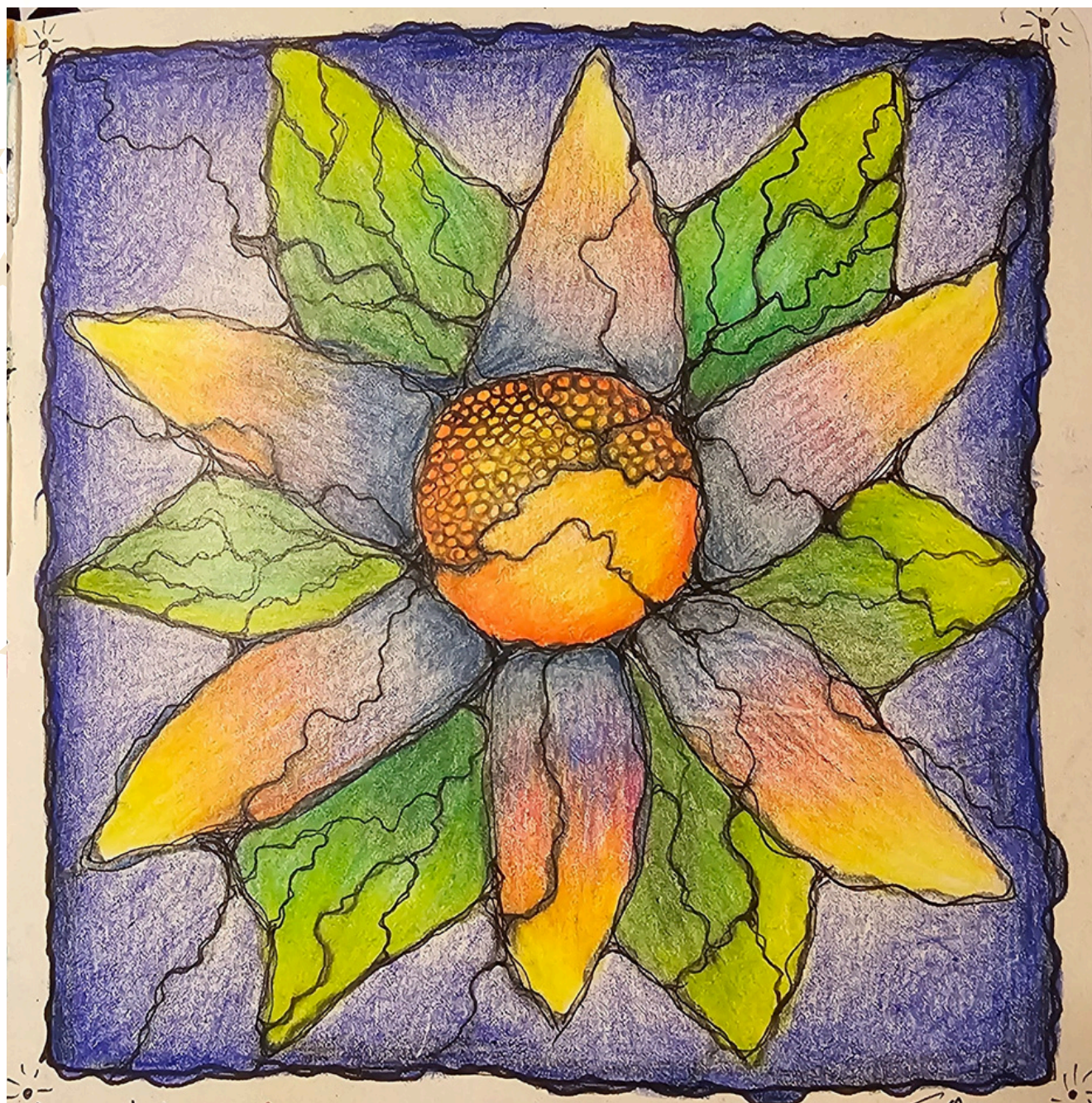
J-06 20-Amour de Soi

INSPIRATION :

Je m'aime ...en premier.

*"Être égoïste, ce n'est pas penser à soi,
c'est demander à l'autre de répondre à son propre besoin."*

Lise Bourbeau



Et si je pensais à moi d'abord?

J-05

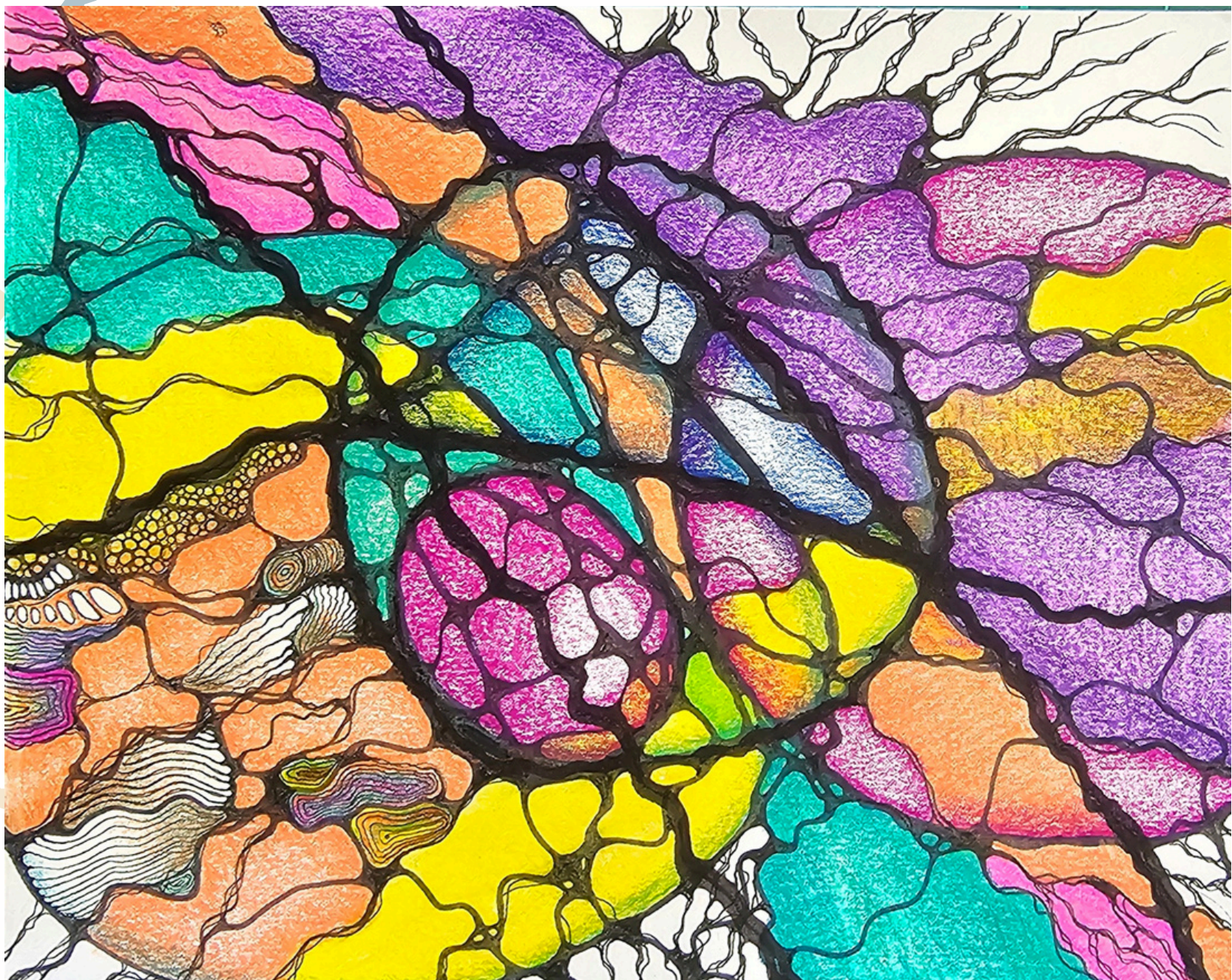
21- Équilibre

INSPIRATION :

Je peux être forte ET sensible

"Dans la danse de la lumière et de l'ombre, nous trouvons la véritable essence de l'équilibre et de l'harmonie."

Inconnu



Quelle dualité en moi mérite d'être réconciliée ?

J-04

22- Lumière

INSPIRATION :

Ma lumière n'a pas besoin d'être parfaite pour être vraie.

"Ne cherchez pas la perfection, accueillez la magie de la vie."

Sandrine Ziosi



Quelle partie de moi je choisis de laisser
rayonner plus fort?

www.kintsugitavie.com

J-03

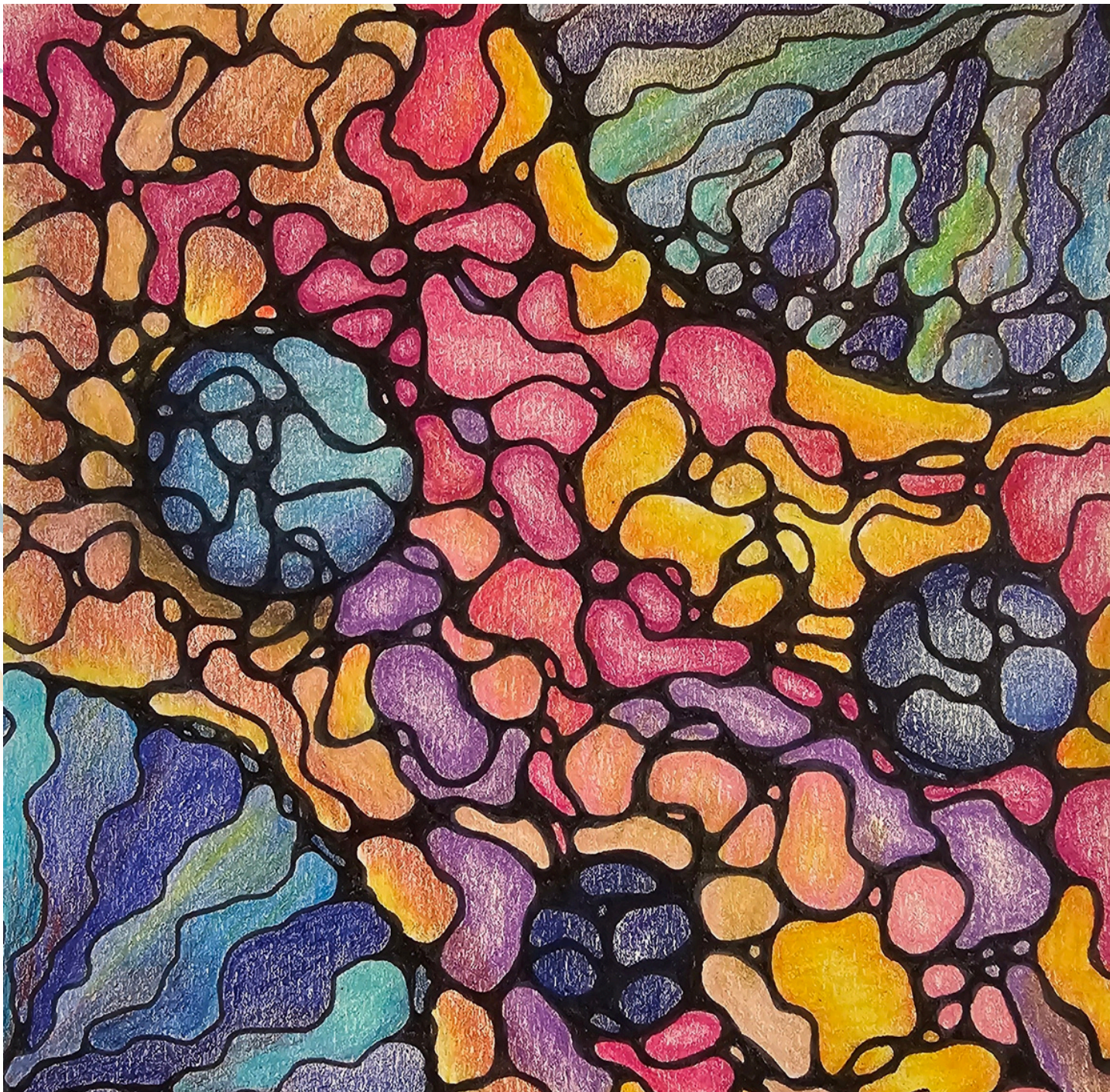
23- Renaissance

INSPIRATION :

Je marche vers demain, guidée par mon coeur.

« Le changement peut être magnifique ; les papillons en sont la meilleure preuve. »

Matshona Dhliwayo



Qui ai-je envie d'être en entrant dans l'année ?

J-02

24-

Éthousiasme

INSPIRATION :

Je suis connectée à plus grand que moi.

«Lorsque je lâche ce que je suis, je deviens ce que je pourrais être.»

Stephen M.R. Covey



À quoi ai-je envie de dire OUI, aujourd'hui ?

J-01 25 - Émerveillement

INSPIRATION :

Je connecte à ma lumière intérieure.

"Partout où la vie nous mène, il y a toujours des moments d'émerveillement."

Jimmy Carter



Qu'est-ce que je célèbre pleinement aujourd'hui ?

J-00

1-Nouvelle ère

Crée ton année avec la puissance du
NeuroArbre.



Atelier virtuel
le 2/01/2026
10h00/12h00(Qc)
Enregistré

CAD 60\$



Atelier : Mon ArborEssence 2026

Code promo pour toi (-10\$) : KTV10

Atelier inspiré de la NeuroGraphik®, un outil de reconnexion à soi
et d'amélioration de la qualité de vie.

Viens neurographier l'arbre de ton année et faire croître tes projets
pour 2026.

www.kintsugitavie.com