

# Aïkido Verbal - Calendrier d'intentions 2016

| Janvier |   | Février |   | Mars |   | Avril |   | Mai |   | Juin |   | Juillet |   | Août |   | Septembre |   | Octobre |   | Novembre |   | Décembre |   |
|---------|---|---------|---|------|---|-------|---|-----|---|------|---|---------|---|------|---|-----------|---|---------|---|----------|---|----------|---|
| 1       | V | 1       | L | 1    | M | 1     | V | 1   | D | 1    | M | 1       | V | 1    | L | 1         | J | 1       | S | 1        | M | 1        | J |
| 2       | S | 2       | M | 2    | M | 2     | S | 2   | L | 2    | J | 2       | S | 2    | M | 2         | V | 2       | D | 2        | M | 2        | V |
| 3       | D | 3       | M | 3    | J | 3     | D | 3   | M | 3    | V | 3       | D | 3    | M | 3         | S | 3       | L | 3        | J | 3        | S |
| 4       | L | 4       | J | 4    | V | 4     | L | 4   | M | 4    | S | 4       | L | 4    | J | 4         | D | 4       | M | 4        | V | 4        | D |
| 5       | M | 5       | V | 5    | S | 5     | M | 5   | J | 5    | D | 5       | M | 5    | V | 5         | L | 5       | M | 5        | S | 5        | L |
| 6       | M | 6       | S | 6    | D | 6     | M | 6   | V | 6    | L | 6       | M | 6    | S | 6         | M | 6       | J | 6        | D | 6        | M |
| 7       | J | 7       | D | 7    | L | 7     | J | 7   | S | 7    | M | 7       | J | 7    | D | 7         | M | 7       | V | 7        | L | 7        | M |
| 8       | V | 8       | L | 8    | M | 8     | V | 8   | D | 8    | M | 8       | V | 8    | L | 8         | J | 8       | S | 8        | M | 8        | J |
| 9       | S | 9       | M | 9    | M | 9     | S | 9   | L | 9    | J | 9       | S | 9    | M | 9         | V | 9       | D | 9        | M | 9        | V |
| 10      | D | 10      | M | 10   | J | 10    | D | 10  | M | 10   | V | 10      | D | 10   | M | 10        | S | 10      | L | 10       | J | 10       | S |
| 11      | L | 11      | J | 11   | V | 11    | L | 11  | M | 11   | S | 11      | L | 11   | J | 11        | D | 11      | M | 11       | V | 11       | D |
| 12      | M | 12      | V | 12   | S | 12    | M | 12  | J | 12   | D | 12      | M | 12   | V | 12        | L | 12      | M | 12       | S | 12       | L |
| 13      | M | 13      | S | 13   | D | 13    | M | 13  | V | 13   | L | 13      | M | 13   | S | 13        | M | 13      | J | 13       | D | 13       | M |
| 14      | J | 14      | D | 14   | L | 14    | J | 14  | S | 14   | M | 14      | J | 14   | D | 14        | M | 14      | V | 14       | L | 14       | M |
| 15      | V | 15      | L | 15   | M | 15    | V | 15  | D | 15   | M | 15      | V | 15   | L | 15        | J | 15      | S | 15       | M | 15       | J |
| 16      | S | 16      | M | 16   | M | 16    | S | 16  | L | 16   | J | 16      | S | 16   | M | 16        | V | 16      | D | 16       | M | 16       | V |
| 17      | D | 17      | M | 17   | J | 17    | D | 17  | M | 17   | V | 17      | D | 17   | M | 17        | S | 17      | L | 17       | J | 17       | S |
| 18      | L | 18      | J | 18   | V | 18    | L | 18  | M | 18   | S | 18      | L | 18   | J | 18        | D | 18      | M | 18       | V | 18       | D |
| 19      | M | 19      | V | 19   | S | 19    | M | 19  | J | 19   | D | 19      | M | 19   | V | 19        | L | 19      | M | 19       | S | 19       | L |
| 20      | M | 20      | S | 20   | D | 20    | M | 20  | V | 20   | L | 20      | M | 20   | S | 20        | M | 20      | J | 20       | D | 20       | M |
| 21      | J | 21      | D | 21   | L | 21    | J | 21  | S | 21   | M | 21      | J | 21   | D | 21        | M | 21      | V | 21       | L | 21       | M |
| 22      | V | 22      | L | 22   | M | 22    | V | 22  | D | 22   | M | 22      | V | 22   | L | 22        | J | 22      | S | 22       | M | 22       | J |
| 23      | S | 23      | M | 23   | M | 23    | S | 23  | L | 23   | J | 23      | S | 23   | M | 23        | V | 23      | D | 23       | M | 23       | V |
| 24      | D | 24      | M | 24   | J | 24    | D | 24  | M | 24   | V | 24      | D | 24   | M | 24        | S | 24      | L | 24       | J | 24       | S |
| 25      | L | 25      | J | 25   | V | 25    | L | 25  | M | 25   | S | 25      | L | 25   | J | 25        | D | 25      | M | 25       | V | 25       | D |
| 26      | M | 26      | V | 26   | S | 26    | M | 26  | J | 26   | D | 26      | M | 26   | V | 26        | L | 26      | M | 26       | S | 26       | L |
| 27      | M | 27      | S | 27   | D | 27    | M | 27  | V | 27   | L | 27      | M | 27   | S | 27        | M | 27      | J | 27       | D | 27       | M |
| 28      | J | 28      | D | 28   | L | 28    | J | 28  | S | 28   | M | 28      | D | 28   | M | 28        | V | 28      | L | 28       | M | 28       | M |
| 29      | V | 29      | L | 29   | M | 29    | V | 29  | D | 29   | M | 29      | V | 29   | L | 29        | J | 29      | S | 29       | M | 29       | J |
| 30      | S | 30      | M | 30   | M | 30    | S | 30  | L | 30   | J | 30      | S | 30   | M | 30        | V | 30      | D | 30       | M | 30       | V |
| 31      | D | 31      | J | 31   | M | 31    | M | 31  | D | 31   | M | 31      | D | 31   | M | 31        | L | 31      | M | 31       | S | 31       | S |

Quelques suggestions pour l'utilisation de votre calendrier d'intentions :

1. Choisissez ou trouvez un autre mot si le *mot du jour* ne vous parle pas.
2. Explorez (stretchez) votre mot afin de comprendre ce qu'il signifie pour vous.
3. Visez à inclure votre mot du jour dans vos actions, interactions ou pensées.
4. Continuez à viser un mot qui vous parle jusqu'à ce que vous le 'captez' bien.

