

30 jours pour prendre soin de soi

Faites une des activités suivantes chaque jour, ou choisissez vos préférées et répétez-les au courant du mois.

- Prenez un bain chaud, allumez une chandelle, dorlottez-vous.
- Regardez des vidéos humoristiques sur YouTube ou TikTok.
- Appelez un proche et dites-lui que vous l'aimez.
- Cuisinez une de vos recettes préférées.
- Créez une liste de vos 10 souvenirs préférés de tous les temps.
- Mettez vos plus beaux atours, sans raison particulière.
- Jouez avec votre animal de compagnie.
- Écoutez une chanson que vous aimiez quand vous étiez plus jeune.
- Débarrassez-vous d'articles dont vous n'avez plus besoin en les vendant (ou en les donnant).
- Dressez une liste de choses que vous rêvez de faire un jour.
- Faites la sieste.
- Faites du yoga ou des étirements.
- Écrivez ce pour quoi vous êtes le plus reconnaissant.
- Écoutez un balado.
- Allez marcher ou vous promener à vélo.
- Préparez-vous un frappé aux fruits.
- Prenez une pause des médias sociaux.
- Lisez un livre à quelqu'un : votre enfant, votre animal de compagnie, votre neveu ou nièce (en personne ou virtuellement).
- Faites un exercice de respiration profonde.
- Réorganisez une pièce de votre maison.
- Emmitoufflez-vous dans une douce couverture.
- Trouvez une raison de rire.
- Exposez-vous 15 minutes au soleil.
- Écoutez un documentaire sur un sujet qui vous intéresse.
- Marchez nu-pieds sur le gazon.
- Dansez dans votre salon.
- Regardez le coucher du soleil.
- Créez un tableau d'inspiration.
- Endormez-vous aux sons de la nature.
- Réécoutez votre film préféré.