

**Faites
10 minutes
de yoga.**

**Chantez à
tue-tête sous
la douche.**

**Allez vous
promener dans
votre quartier.**

**Commencez ce livre
que vous avez
tellement envie
de lire.**

**Offrez-vous une
petite douceur :
une tasse de thé et
un biscuit.**

**Faites une sieste
bien méritée**

**Préparez
votre plat
préfér.**

**Faites un câlin à
un être proche ou
à votre animal de
compagnie.**

**Pas envie de
cuisiner ?
Offrez-vous un
petit resto.**

**Créez une am-
biance cocooning
avec quelques
bougies.**

**Chouchoutez-vo
us avec un soin
pour le visage.**

**Dancez sur votre
morceau préféré.**

Oubliez votre téléphone durant toute une soirée.

Listez les films et livres que vous voulez absolument voir/lire.

Réservez un massage.

Regardez des vidéos marrantes de chats pour vous détendre.

Sortez avec un(e) ami(e).

Offrez-vous un bouquet de fleurs.

Faites une demi-heure de sport pour vous vider la tête.

Faites-vous les ongles.

Sortez vous balader à vélo.

Allez chez le coiffeur pour changer de tête.

Offrez-vous un cadeau qui vous fait plaisir.

Prenez une longue douche ou un bon bain chaud.

Commencez un nouveau loisir : tricot, jardinage...

Visitez un musée proche de chez vous.

Sortez vos crayons et faites quelques croquis.

Rédigez votre bucket list.

Essayez une nouvelle recette.

Glissez-vous sous la couette plus tôt qu'à l'habitude.

Allez fouiner dans les livres à la bibliothèque.