

Prendre
un bain



Ecouter de
la musique



Faire une
sieste

ZzZ

Apprendre
qqchose



Allumer
une bougie



Faire du
coloriage



Eteindre
télé etc.



Manger ds
le silence



Aller au
parc



Faire du
vélo



Admirer
de l'Art



Téléphoner
à un proche



Faire de la
méditation



Acheter
des fleurs



Conduire à
la campagne



S'allonger
au soleil



32 façons de faire UN BREAK

Lotus &
bouche cousue

Carresser
un animal



Sentir un
parfum



S'asseoir ds
la nature



Respirer
fort



Faire une
marche



Lire un
livre



Danser
chez soi



Aller
courir



Ecrire ses
émotions



Lâcher des
ballons



Marcher
sous la pluie



Aller au
marché



Apprendre à
(se) pardonner



Se baigner
(mer, lac etc.)



S'étirer
longuement



Regarder
les nuages

