



[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

## Love challenge

31 façons de dire **je t'aime**

### Jour 1

Inscrivez-vous à une activité ensemble (un cours de salsa, un saut en parachute etc.).

### Jour 2

Faire un câlin dans un endroit encore jamais essayé (même si c'est une pièce de votre appartement).

### Jour 3

Trouver un endroit pittoresque, et y regarder un coucher de soleil ensemble.

### Jour 4

Ecouter une musique douce, et danser tous les deux dessus.

### Jour 5

Laisser un mot doux quelque part (dans son ordinateur, vers sa brosse à dents etc.).

### Jour 6

Prendre le temps de passer toute une matinée sous la couette à deux !

### Jour 7

Discuter toute une soirée jusqu'à tard pour prendre le temps parler de ses envies (aussi futiles soient-elles).

### Jour 8

Assister à un concert ensemble (ou une pièce de théâtre comique).

### Jour 9

Se promener dans un parc, et prendre des photos ensemble.

### Jour 10

Prendre la voiture une journée et visiter la région, en chantant à tue-tête des chansons légères.

### Jour 11

Se blottir contre lui/elle sur le canapé et regarder un film à l'eau de rose.

### Jour 12

S'organiser à deux une soirée crêpe party devant un Disney.

## *Jour 13*

Se complimenter tout au long de la journée, et ne faire aucune critique durant la journée.

## *Jour 14*

Sortez quelque part et soyez démonstratifs (petit bisou, se prendre la main, regards etc.).

## *Jour 15*

Réalisez ensemble une nouvelle recette dans votre cuisine.

## *Jour 16*

Prendre un bain ou une douche ensemble.

## *Jour 17*

Faire un jeu de société à deux type puissance 4 (être second degrés sinon c'est vite ennuyeux !)

## *Jour 18*

Faire un jeu de société à deux type puissance 4 (être second degrés sinon c'est vite ennuyeux !)

## *Jour 19*

Allez au resto et se faire beau/belle comme on n'a pas forcément le temps de l'être d'habitude.

## *Jour 20*

Proposer une sortie à d'autres couples d'amis

## *Jour 21*

Louer une chambre d'hôtel, même à 1h de chez soi, pour casser la routine.

## *Jour 22*

Ecrire une raison pour laquelle vous l'aimez par post-it, puis collez tous les post-it sur le frigo.

## *Jour 23*

Passer toute une journée ensemble sans téléphone ou ordinateur (sauf pour faire des photos !)

## *Jour 24*

R ressortir les photos de vos premiers rendez-vous et allez faire un «pelrinage» sur les lieux.

## *Jour 25*

Partagez un entraînement sportif (allez courir, faire du vélo etc.).

## *Jour 26*

Concoctez-vous votre playlist de couple, que vous pourrez mettre en voiture pour que chacun soit content !

## *Jour 27*

Lui écrire une carte postale d'amour ou sexy et la laisser dans la boîte aux lettres.

## *Jour 28*

Se faire mutuellement un massage.

## *Jour 29*

Acheter une nouvelle décoration pour votre chambre, ou créez la ensemble.

## *Jour 30*

Octroyez-vous une journée shopping ou l'un choisit une tenue pour l'autre et sans broncher.

## *Jour 31*

Demander à votre chéri(e) de faire son propre «love challenge» le mois suivant ;)

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

*Blog lifestyle &  
healthy*