

Passer du temps avec soi-même



SORTIR FAIRE UNE PROMENADE

Faire du tri

Faire un entraînement de sport

Écouter un podcast inspirant

Se faire une manucure

PÂTISSER

Se faire un gommage et soin du visage

Visiter un musée ou une exposition

REGARDER UN FILM

SE CRÉER UNE **PLAYLIST**

faire du tri dans ses mails

ÉCRIRE UNE LETTRE AU JEUNE « SOI »

Noter ses objectifs de manière claire sur une feuille

Boire de l'eau

Faire un tour sur le blog www.lotus-bouche-cousue.fr ;)



PRENDRE UN BAIN D'AU MOINS 30 MINUTES

FAIRE DU BÉNÉVOLAT

FAIRE UN FACETIME AVEC UN PROCHE AVEC QUI ON PEUT

PARLER LIBREMENT

CRÉER SON MOODBOARD / TABLEAU DE PROJECTION

TERMINER LA DÉCORATION D'UNE PIÈCE

Commencer une série

Se préparer un tea-time

Lire un livre / une BD

RENDRE UN SERVICE

FAIRE UNE SIESTE

Apprecier une friandise et ne pas culpabiliser

Ne pas se forcer

Se faire des compliments

www.lotus-bouche-cousue.fr