

Retrouvez  
plein de conseils  
astuces sur

WWW.LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR

LE BLOG  
BIEN-ÊTRE

# 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](http://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

**MÉDITER**

*Restaurer un meuble*

Lotus & Bouche  
Cousue