

Prendre un bain

Me masser les pieds

Aller marcher

Ecrire, noter une pensée de gratitude de la journée dans un carnet

Respirer profondément

Appeler un(e) ami(e)

Ne rien faire pendant 5 minutes

S'étirer comme un chat

Faire une mini-sieste

Danser sur ma musique préférée

Prendre soin de moi



Happy #P Family

Lire quelques pages d'un livre

Me parfumer

Ecouter ma chanson favorite

Me faire un cadeau

Manger un fruit

Me préparer un thé, un café, une tisane

Faire une posture de yoga

Regarder quelque chose de beau et savourer

Faire 5 minutes de méditation

Cuisiner mon plat favori