

Défi booste ton quotidien pendant 31 jours

- Écrire noir sur blanc pendant 1 mois, 3 faits/moments qui vous ont rendu heureuse
- Prendre le temps de s'offrir et de lire un livre ou une BD
- Envoyer une carte postale ou une lettre par la poste à un proche
- Soutenir un projet qui vous tient à cœur sur une plateforme de financement participatif
- Imprimer 3 photos correspondant à 3 souvenirs récents et les accrocher sur le frigo
- Tester une nouvelle activité créative (tricot, dessin)
- Contacter un proche dont vous n'avez pas eu des nouvelles depuis longtemps
- Faire des repas sans viande au moins sur une journée
- S'acheter ou cueillir un bouquet de fleurs
- Lire un livre de développement personnel
- Trier et ranger un placard de la maison
- Réfléchir à une bucketlist (une liste d'envies, de projets)
- Allumer des bougies dès que la nuit tombe
- Découvrir un nouveau lieu à côté de chez vous !
- Se promener dans la nature et prendre le temps de regarder la couleur des feuilles
- Passer une journée sans téléphone
- Faire une marche d'au moins 1 heure pour se détoxifier
- Prendre le temps d'écouter un morceau de musique sans distraction
- Préparer un petit déjeuner au lit pour toute la famille
- Profiter du soleil pour prendre le goûter sur sa terrasse, dans son jardin
- Se mettre du vernis à ongles
- Faire une grasse matinée (enfin si on vous laisse la faire....)
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Prendre un bon bain chaud avec interdiction de vous déranger
- Prendre le temps de rester au lit une dizaine de minutes en plus et en profiter pour s'étirer
- Se faire un soin du visage maison ou aller en institut pour se faire chouchouter
- Faire quelque chose "d'effrayant" pour sortir de sa zone de confort
- Dépoussiérer son vélo et partir faire un petit tour du quartier
- Prendre le temps d'écouter un morceau de musique, sans aucune distraction
- Profiter du beau temps pour aller pique-niquer en amoureux ou entre amis
- Prendre le temps de ne rien faire ! Ça n'a pas de prix.