

Idées d'activités à faire pour soi

-  Lire
-  Écouter de la musique
-  Prendre un bain
-  Jouer d'un instrument
-  Chouchouter son visage
-  Boire un chocolat chaud en pleine conscience
-  Peindre
-  Faire un gâteau (au chocolat)
-  Faire du yoga
-  Sortir prendre l'air
-  Écrire ses pensées
-  S'entraîner à faire de jolies photos
-  Ne rien faire / Buller / Chiller
-  Câliner son chat et profiter
-  Retomber en enfance en jouant à des jeux vidéos
-  Faire une virée shopping
-  Faire du sport
-  S'évader le temps d'un weekend toute seule ou avec une copine
-  Prendre le temps de se mettre sur son 31 sans aucune raison
-  Faire la sieste
-  Dessiner
-  Jardiner
-  S'offrir un massage dans un institut
-  Se dorer la pilule au soleil
-  Aller se cueillir un bouquet de fleurs des champs
-  Se faire une manucure
-  Colorier
-  Regarder un film/une série rien que pour soi
-  Sortir regarder les étoiles
-  Faire un puzzle