

A woman with long dark hair, wearing a red and black plaid shirt and light blue jeans, is riding a dark brown horse. They are in a field of tall grass, and the background is a bright, hazy sunset with a warm orange glow. The woman is looking slightly to the left of the camera.

30 IDÉES D'ACTIVITÉS POUR PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Pour enfin prendre du temps de
qualité rien que pour soi



Avant de commencer...

il est vital de prendre du temps pour soi. Pas forcément une journée entière par semaine que pour soi, mais juste un peu, au moins une dizaine de minutes par jour.

Souvent lorsqu'on a un peu de temps et que l'on a pas l'habitude, on ignore quoi faire, et la solution de facilité est de sortir son smartphone pour "passer le temps". Avec cette liste tu vas enfin faire des actions qui rechargent tes batteries

N'oublie pas...

- Ces 5-10 minutes pour toi, c'est un investissement pour le bien-être de la famille.
- Explique à tes enfants que tu as besoin de ce temps sans interruption et qu'après, tu auras plus d'énergie pour jouer avec eux. C'est gagnant-gagnant.

Laure.

-  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

BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram
[@laureganisatrice](https://www.instagram.com/laureganisatrice)

Retrouve toutes mes fiches
à télécharger gratuitement
[Accède à ma bibliothèque
privée](#)

Découvre mes services
www.laureganisatrice.fr

À bientôt !