

Idées d'activités plaisantes pour prendre soin de son bien-être

- Jardiner
- Marcher en nature ou se faire un « bain de forêt »
- Lire un roman pour s'évader
- Lire des passages d'un livre inspirant
 - Livre de croissance personnelle
 - Biographie
 - Recueil de poésie
 - Essai philosophique
- Écrire
 - Journal d'émotions
 - Poèmes
 - Histoires
 - Lettre à quelqu'un
- Dresser une liste de ses gratitudes
- Méditer
- Respirer consciemment
- Écouter une relaxation guidée ou une séance d'hypnose
- Faire une sieste
- Se faire masser
- S'allonger au soleil
- Jouer d'un instrument de musique
- Danser sur de la musique entraînante
- Parler avec une personne qui nous est chère
- Donner de l'affection à un animal de compagnie
- Observer et écouter les animaux en nature : oiseaux, écureuils, etc.
- Photographier des oiseaux, des paysages, etc.
- Créer des tisanes personnalisées
- Cuisiner un repas ou un dessert par pur plaisir
- Pratiquer le yoga
- Faire une activité estivale extérieure
 - Balade à vélo
 - Jogging
 - Rollerblade
- Faire une randonnée en solo
- Pratiquer un sport d'hiver
 - Ski alpin
 - Ski de fond
 - Planche à neige

- Raquette
- Faire une activité nautique
 - Natation
 - Kayak
 - Paddleboard
 - Pédalo
 - Canot
 - Pêche
- Pratiquer un sport d'équipe ou un art martial
- Faire de la menuiserie
- Faire des sculptures sur bois
- Visiter une personne qui est importante pour nous
- Confectionner des bijoux
- Peindre un tableau
- Dessiner
- Colorier
 - Mandalas
 - Dessins à numéro
 - Images à colorier
 - Gribouillis
- Faire du tricot ou du crochet
- Peindre des statuettes miniatures
- Jouer un jeu de société en famille
- Assister à un spectacle d'humour
- Feuilletter des magazines pour trouver de bonnes idées sur un sujet passionnant
- Organiser un souper entre amis
- Faire des mots croisés
- Prendre un bain moussant aux chandelles
- Se faire un « spa maison » ou aller dans un spa nordique
- Faire un pique-nique dans un parc ou au bord de l'eau
- Savourer un repas délectable par pur plaisir
- Participer à une retraite de bien-être
- Prévoir une sortie en amoureux
- Organiser une courte escapade pour explorer une ville environnante
- Visiter une exposition intéressante dans un musée
- Faire du camping

Cette liste est évidemment non-exhaustive et vise à inspirer d'autres idées !

Merci à tous ceux qui m'ont partagé leurs idées !