

Retrouver du plaisir

REMETTRE DU BONHEUR DANS MON QUOTIDIEN

Le plaisir n'est pas un luxe, c'est une énergie essentielle qui nous fait du bien, nous motive et nous reconnecte à nous.

Voici 30 idées simples et inspirantes pour faire ce qui vous fait vraiment plaisir.


*Je choisis
aujourd'hui
de me faire
du bien*


30 IDÉES POUR RETROUVER DU PLAISIR



Pour moi

prendre soin de moi

- 1 Aller chez le coiffeur
- 2 M'offrir un massage
- 3 Faire une manucure
- 4 Prendre un bain relaxant avec des huiles essentielles
- 5 Acheter un beau parfum rien que pour moi
- 6 Renouveler ma garde-robe avec une pièce qui me plaît
- 7 Acheter un sextoy
- 8 Prendre le temps de lire un roman qui me fait rêver
- 9 M'offrir un soin du visage
- 10 Me faire un bon repas juste pour moi



Pour m'évader

sortir, découvrir, respirer

- 11 Partir en week-end près de chez moi
- 12 Visiter un jardin botanique ou un parc
- 13 Prendre le train pour aller quelque part au hasard
- 14 Me promener au bord de l'eau et observer
- 15 Aller à un concert ou à un spectacle
- 16 Découvrir un marché local dans une autre ville
- 17 Photographier la nature ou les détails du quotidien
- 18 Regarder le lever ou le coucher du soleil
- 19 Aller au cinéma, seule ou avec une amie
- 20 Tester un restaurant que je ne connais pas



Pour me faire plaisir

créer, jouer, expérimenter

- 21 Acheter un jeu de société rien que pour mon plaisir
- 22 Peindre, dessiner ou faire quelque chose de créatif
- 23 Apprendre à danser un style qui me tente
- 24 Suivre un cours qui me fait envie (cuisine, photo, écriture...)
- 25 Écouter un podcast inspirant en sirotant un thé
- 26 Planter des fleurs ou créer un coin de verdure
- 27 Écrire mes souvenirs ou tenir un journal
- 28 Faire du bénévolat pour une cause qui me touche
- 29 Réaliser un projet dont je rêve depuis longtemps
- 30 Me lancer dans une activité que je n'ai jamais osé essayer



Mon *moment* à moi

Le plaisir, ce n'est pas un extra, c'est une façon de prendre soin de ma vie et de moi-même.

Choisissez une idée cette semaine et offrez-vous ce moment.

Je m'offre ce moment 



Le plaisir, c'est se choisir, se respecter, se célébrer. 