



Prendre soin de moi...beau, bon et pas cher

- M'offrir des fleurs
- Aller me faire faire une pédicure
- Écouter de la musique
- Me faire une beauté en me levant le matin
- Prendre une marche
- Faire de la relaxation
- Lire des bandes dessinées
- M'asseoir dans un centre d'achat
- Faire un tour de bicyclette
- Me cuisiner un bon repas
- Méditer
- Prendre une marche au soleil
- Téléphoner un ami, trouver une grande oreille pour être écouté
- Prendre un bain, me détendre
- M'asseoir avec un bon livre
- Décorer une pièce de ma maison
- Aller danser avec des amies
- Aller voir un bon film
- M'organiser des petites vacances, planifier un voyage
- Aller chez la coiffeuse
- Faire du sport
- Aller voir une exposition
- Aller me faire masser
- Chanter, me confier, pleurer
- S'acheter un animal
- Suivre des cours
- Faire des activités que l'on n'a jamais faites
- Rire
- Rencontrer des gens différents
- Partager des joies et des peines
- Bien s'alimenter et prendre le plus de sommeil possible
- Éviter de prendre de grande décision, fuir les gens qui épuisent nos énergies
- Retrouver ses ressources spirituelles, prière de sa jeunesse
- Retrouver sa vision spirituelle ou religieuse de l'au-delà de la mort

