



S'accorder un petit plaisir quotidien permet d'atténuer les tensions

Quelques idées :

- un temps de lecture
- un bain relaxant
- refaire son lit avec du linge de maison frais et parfumé
- faire 20mn de marche
- aller au hammam ou au sauna
- tremper ses pieds dans une bassine d'eau tiède
- brosser ses cheveux
- écouter de la musique
- se promener dans la nature, l'observer et l'écouter
- allumer des bougies odorantes
- rire
- faire une activité physique
- se faire masser, se parfumer
- apprécier un bon repas
- chanter
- profiter de la lumière du jour