



Mes bonheurs SIMPLES



LES PRIORITÉS DU MOIS

- ✿ Planifier une sortie en pleine nature
- ✿ Prendre un moment pour moi (lecture, dessin, cocooning)
- ✿ Écrire une lettre ou une carte à quelqu'un
- ✿
- ✿

PETITES ACTIONS POUR UN QUOTIDIEN PLUS DOUX

- ✿ Boire un thé/tisane en prenant le temps de savourer
- ✿ Observer la nature et écouter les oiseaux
- ✿ Tester une nouvelle recette réconfortante
- ✿
- ✿

À FAIRE À LA MAISON

- ✿ Planter des graines ou entretenir mon jardin
- ✿ Ranger un coin de la maison pour se sentir bien
- ✿ Trier mon dressing
- ✿
- ✿

LES PETITS BONHEURS À SAVOURER

- ✿ Prendre un goûter au soleil
- ✿ Faire une balade en fin de journée
- ✿ Profiter d'un moment convivial avec ses proches
- ✿
- ✿

