

Petites actions à faire chaque jour pour se reconnecter au plaisir progressivement

1

Faire 10
profondes
respirations
lentes

2

Prendre le
temps de
savourer ma
boisson chaude
préférée

3

Masser mes
jambes avec
une huile
parfumée

4

Prendre une
douche
en pleine
conscience

5

Sortir marcher
au moins 15
minutes

6

Faire une
méditation
pleine
conscience
10 min

7

Le soir, écrire
dans un carnet
3 plaisirs de la
journée

8

Faire une pause
pour écouter
une musique
que j'aime

9

Savourer en
conscience un
plat que j'aime

10

Pratiquer un
sport que j'aime

11

Lire ou
regarder des
choses qui me
font rire

12

Me poser 10
min dans un
endroit que je
trouve beau

13

Faire une
méditation
pleine
conscience
15 min

14

Me dire au
moins 3 choses
bienveillantes

15

Le soir, écrire
dans un carnet
3 plaisirs de la
journée

16

Me regarder
dans le miroir et
nommer ce que
je trouve beau

17

Danser à fond
dans mon salon
pendant 10 min
(seul.e ou à 2)

18

Commencer la
journée par 15
profondes
respirations

19

Sortir marcher
au moins 15
minutes

20

Me faire un
massage lent et
attentionné

21

Faire une
activité
manuelle que
j'aime (peindre,
dessiner...)

22

Faire une
méditation
pleine
conscience
15 min

23

Nommer 3 de mes
parfums préférés
(ex : matin d'hiver,
tarte aux
pommes...)

24

Me remémorer un
moment de plaisir
passé en
plongeant dans les
sensations

25

Prendre une
douche
en pleine
conscience

26

Faire une pause
pour écouter
une musique
que j'aime

27

Me regarder
dans les yeux
dans un miroir
pendant 5 min

28

Ecrire mes
pensées dans
un journal

29

Regarder un
coucher de
soleil

30

Me faire un
cadeau