

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