

BUCKET LIST RÉCONFORT



NOURRITURE RÉCONFORT

- Cuisiner un repas chaud qui vous rappelle de bons souvenirs
- Préparer des tartes maison
- Préparer un potage réconfortant
- Manger du chocolat
- Boire un breuvage chaud, tranquillement en lisant un livre

PRENDRE NOTRE TEMPS

- Allumer des chandelles sans raison
- Prendre la douillette la plus lourde et chaude de la maison et s'installer sur le divan pour regarder un film
- Organiser une soirée de jeux de société avec des amis
- Regarder notre film préféré
- Prendre un bain chaud les lumières tamisées
- Faire du bricolage ou du tricot
- Prendre le temps d'apprécier le lever du soleil et ses couleurs

ACTIONS POSITIVES ENVERS NOUS-MÊMES

- S'écrire une carte à soi-même et la poster
- Se faire une séance de spa à la maison
- Faire une liste de gratitude
- Aller se faire couper les cheveux et en profiter pour se faire masser la tête
- Sortir un cahier de notes et écrire ce qui nous passe par la tête

ACTIONS POSITIVES ENVERS LES AUTRES

- Appeler un ami à qui on n'a pas parlé depuis longtemps
- Écrire des cartes pour les Fêtes et les poster
- Faire un geste de gentillesse gratuitement
- Faire un sourire aux gens qu'on croise

VÊTEMENTS RÉCONFORT

- S'habiller confortablement dès le retour à la maison
- Faire une journée pyjama
- Porter du mou chic pour aller au travail
- Aller acheter les bas chauds les plus doux possible
- Acheter un foulard doux et chaud

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- S'habiller chaudement et aller marcher dans une forêt
- Faire une séance de méditation ou de yoga
- Faire de l'exercice cardio pendant 30 minutes
- Écouter notre musique favorite et danser dans le salon

