

Faites une pause chaque jour

Bingo New Wellness

Se coucher une heure plus tôt	Marcher 30 mn le midi dans la nature	Prendre un bain	Écouter sa chanson préférée, chanter et danser	Lire un livre en journée pendant 30 mn
Appeler une amie spontanément	Prendre le petit-déjeuner en silence	Écrire 5 mn de flot de pensées	Couper son téléphone pendant une demi-journée	Écrire la liste de ces 3 gratitudes journalières
Faire du sport	Écrire un mot à une personne qui ne nous connaît pas mais qu'on admire	Cuisiner une nouvelle recette	Regarder une vidéo drôle	Faire 5 mn de respiration consciente
Lire un livre à son enfant à voix haute	Lire un livre à son enfant à voix haute	Regarder un album photo d'un voyage	Colorier un mandala	Écrire une lettre pour clore une tâche inachevée
Allumer une bougie qui sent bon	Faire un masque du visage	Désencombrer un espace	Prendre une boisson chaude au calme	Rêver son futur pendant 5 mn