

BESOIN D'IDÉES POUR AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE?




carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925

coach@caroletheriault.com

- Aller voir un coucher de soleil
- Écrire une lettre à une personne chère
- Faire un pique-nique
- Aller se baigner
- Écouter sa musique préférée
- S'acheter du parfum
- Célébrer un succès
- S'offrir un week-end en campagne
- Faire une balade en auto
- Faire du cocooning toute la fin de semaines
- Regarder jouer les enfants
- S'acheter des journaux et revues
- Danser
- Se mettre au lit tôt
- Modifier l'agencement des meubles
- Faire laver sa voiture
- S'acheter des fleurs
- Mettre de l'ordre dans ses affaires
- Regarder un fil à la télévision
- Faire une sieste
- Faire du bénévolat
- Lire un roman
- Aller au restaurant
- Aller chez le coiffeur
- Dessiner
- Sortir avec des amis
- Faire de l'exercice
- Écrire ses rêves
- Avoir un massage
- Jardiner
- Cuisiner
- Observer et écouter les oiseaux
- Aller magasiner
- Aller à un spectacle
- Prendre un bain moussant
- Aller au cinéma
- Joindre un club de dégustation de vin
- Faire l'amour
- Se payer une femme de ménage
- Faire une randonnée de ski
- Tenir un journal
- Rire
- Apprendre de nouvelles choses
- Aller un feu de foyer
- Méditer
- Jouer à jeu de société
- S'amuser avec son animal de compagnie
- Suivre un cours de mécanique
- Prier
- Aller à une conférence
- Aller prendre un verre dans un bar
- Faire un compliment à une personne
- Se faire les ongles
- Aller chez l'esthéticienne
- Aller aux pommes, aux fraises
- Dire « je t'aime »
- Chanter
- Écouter la radio
- Prendre des vacances
- Faire une marche en nature
- S'étendre sur le sofa et ne rien faire
- Participer à un concours
- Prendre des vitamines
- Travailler avec vos mains
- Visiter un ami ou une amie
- Écrire vos gratitude de la journée
- Visualiser vos rêves

Et, vous, quelles sont les activités qui élèvent votre énergie?
