

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?
