

ACTIVITES

« RESSOURCE »

Se sont toutes ces activités qui nous font du bien et nous amènent de l'énergie...

- ♥ Lire un livre/magazine
- ♥ Boire un café/un thé/une bière
- ♥ Cuisiner
- ♥ Ranger/trier
- ♥ Jardiner
- ♥ Aller se promener dans la forêt/au bord d'un point d'eau/à la montagne
- ♥ Faire du sport seul/accompagné
- ♥ Prendre un bain / faire un soin
- ♥ Regarder un album souvenir
- ♥ Téléphoner à un(e) amie
- ♥ Rencontrer de la parenté/des amis
- ♥ Voyager
- ♥ Tricoter/bricoler/coudre
- ♥ Jouer
- ♥ Regarder une comédie et rire
- ♥ Faire un câlin avec un proche
- ♥ Faire l'amour
- ♥ Participer à une formation
- ♥ Ecrire dans un journal intime/un article/un livre
- ♥ Manger du chocolat noir
- ♥ Faire une sieste
- ♥ Respirer
- ♥ Ecouter/jouer de la musique
- ♥ Caresser son chat/chien/etc.
- ♥ Créer
- ♥ Peindre/dessiner
- ETC...

LISTE DE MES ACTIVITES

« RESSOURCE »

ECRIRE ICI LA LISTE DE NOS 5

ACTIVITES « RESSOURCE »