

Je m’amuse... et ça me fait du bien !

Prendre soin de soi — BINGO

Préparer des biscuits	Danser et/ou chanter ma chanson préférée	Mettre ma chambre à mon gout	Écris dans un journal	Écris une lettre d’encouragement à toi-même
Spa maison	Apprendre à dire bonjour en dix langues différentes	Fermer mon téléphone pour une période de temps	Faire la découverte d’une nouvelle artiste musicale	Faire une liste de souhaits
Faire un appel vidéo avec un ami ou une amie	Faire de la respiration profonde		Explore un nouveau passe-temps	Faire de l’origami
Lire un livre	Pratique ton passe-temps favori	Une activité qui me relaxe	Faire une vidéo drôle	Regarde des albums de photos
Je passe du temps dehors	Jouer un jeu de société avec un membre de la famille	Prendre une marche	Faire une activité artistique	Faire du yoga ou de la méditation