

Quelle activité agréable j'aimerais planifier ?



Aller à la campagne, à la plage, à la pêche, en montagne



Marcher en ville, faire du shopping, visiter une autre ville, découvrir de nouveaux endroits

Aller au zoo, au cirque, au parc d'amusement, au parc, à un pique-nique ou un barbecue

Aller à des rencontres de clubs, un cours, une réunion publique, un mariage, baptême

Aller à une soirée, un concert, un bar, au restaurant, aller danser, faire un karaoké

Aller au cinéma, à une conférence, au musée, dans une librairie, un magasin de disques



Rencontrer mes amis, ma famille, discuter au téléphone, donner un coup de main à quelqu'un

Faire du sport, aller marcher, jardiner, aménager ou faire de petits travaux dans mon habitat



Aller chez le coiffeur, l'esthéticienne, au spa, centre de bien-être, passer une nuit à l'hôtel

Prendre un bain, prendre soin de moi et de mon corps, recevoir ou donner un massage

Faire une sieste, me relaxer

Prendre soin de mon lieu de vie, mes animaux, mes plantes

Organiser une soirée, un repas, un brunch, une sortie entre amis

Regarder un film, une série, écouter de la musique, lire un livre, écrire

Faire une activité créative (peinture, sculpture, dessin, cuisine, couture, musique, film, photo bricolages, menuiserie, ...)

Jouer aux cartes, à un jeu de société, aux échecs, résoudre un casse-tête, des mots croisés

Rendre service, faire du bénévolat, conseiller et aider quelqu'un, préparer un cadeau, un repas

Planifier un voyage, voyager, regarder un documentaire, organiser un weekend

Préparer une nouvelle recette, faire des conserves, des collations, du bon café, un dessert

Avoir une conversation intéressante, parler de mes intérêts, mes souvenirs, de philosophie

Exprimer mon amour ou mon amitié à quelqu'un, prendre des nouvelles

M'asseoir au soleil, marcher pieds nus, respirer l'air frais, regarder le lever du soleil, être dans la nature, observer le ciel, profiter du paysage

Méditer, prier, faire du yoga, pratiquer la gratitude

Apprendre une langue étrangère, suivre des cours, faire de nouvelles expériences, m'intéresser à un nouveau sujet

