

IDEES PLAISIR

<b>Ecouter une musique, une chanson qui transporte</b>	<b>Discuter avec ses amis</b>	<b>Penser à quelqu'un qu'on aime</b>	<b>Porter des vêtements frais</b>	<b>Recevoir une caresse</b>	<b>Conduire une voiture agréable</b>
<b>Faire un câlin</b>	<b>Recevoir et accepter un compliment</b>	<b>Se régaler avec une pâtisserie, une douceur</b>	<b>Etre invité</b>	<b>Ranger Faire du tri</b>	<b>Chanter</b>
<b>Rire, regarder une comédie</b>	<b>Faire un Pique-nique</b>	<b>Faire du jardinage</b>	<b>Sourire aux inconnus</b>	<b>Admirer la lune et les étoiles</b>	<b>Allumer des bougies</b>
<b>Faire l'amour</b>	<b>Faire une B A</b>	<b>Réparer quelque chose</b>	<b>Avoir du temps libre, ne rien faire</b>	<b>Se promener pieds-nus</b>	<b>Méditer</b>
<b>Reprendre contact avec un vieil ami</b>	<b>Lire un bon roman, un magazine...</b>	<b>Jouer à des jeux de société, avec les enfants, les amis,...</b>	<b>Manger avec les doigts</b>	<b>Faire une bataille de polochons</b>	<b>Faire la grasse matinée</b>
<b>Ecrire</b>	<b>Jouer dehors : à la neige, dans les champs</b>	<b>Raconter une histoire</b>	<b>Se lever tôt pour profiter</b>	<b>Se faire masser</b>	<b>Boire le café au lit</b>
<b>Dormir avec une bouillotte</b>	<b>Prendre un bain aux huiles essentielles</b>	<b>Se faire un bain de pied</b>	<b>Profiter du soleil</b>	<b>Embrasser son amoureux(se)</b>	<b>Faire la sieste</b>
<b>Prendre le temps de rêvasser</b>	<b>Nager</b>	<b>Prier</b>	<b>Regarder des photos, des vidéos</b>	<b>Faire des photos</b>	<b>Faire la cuisine, de la pâtisserie</b>



## IDEEES PLAISIR

<b>Avoir des projets</b>	<b>Se coucher tard</b>	<b>Danser</b>	<b>Résoudre des énigmes, des mots croisés</b>	<b>Se faire un soin beauté</b>	<b>Se masser</b>
<b>Planifier sa journée du lendemain</b>	<b>Plaire et séduire</b>	<b>Faire une promenade</b>	<b>Changer les meubles de place</b>	<b>Se faire des blagues</b>	<b>Raconter des blagues</b>
<b>Faire des techniques de respiration</b>	<b>Faire des mimes</b>	<b>Créer</b>	<b>Observer les passants et deviner leur vie</b>	<b>Jouer à cache-cache</b>	<b>Planifier ses vacances</b>
<b>Faire du coloriage</b>	<b>Marcher</b>	<b>Remercier la vie</b>	<b>Exprimer sa gratitude</b>	<b>Se raconter de bons souvenirs</b>	<b>Bricoler</b>
<b>Se balancer dans un rocking-chair</b>	<b>Réaliser ses projets</b>	<b>Faire des listes et rayer ce qui a été fait</b>	<b>Se faire dorer au soleil</b>	<b>Donner ce dont on a plus besoin</b>	<b>Se lever tôt</b>
<b>Ecouter le silence</b>	<b>Ecouter Bach</b>				



## IDEES PLAISIR

<b>Pratiquer un sport</b>	<b>Faire du yoga</b>	<b>Assister à une conférence</b>	<b>Faire un sauna, un hammam</b>	<b>Aller au musée</b>	<b>Aller au restaurant</b>
<b>Aller à la pêche</b>	<b>Visiter</b>	<b>Faire du shopping</b>	<b>Payer une dette</b>	<b>Nager</b>	<b>Aller au cinéma</b>
<b>Manger une bonne glace</b>	<b>Acheter des fleurs</b>	<b>Offrir un cadeau</b>	<b>Se faire masser</b>	<b>S'offrir une folie</b>	<b>Recevoir des amis</b>
<b>Préparer un bon repas</b>	<b>Faire un bowling</b>	<b>Boire un bon vin</b>	<b>Aller chez le coiffeur</b>	<b>Aller chez l'esthéticienne</b>	<b>Aller à la chasse</b>

