

# Boost Ton Quotidien

- S'offrir un livre ou une BD
- Réaliser un cadeau de Noël fait-main pour un proche
- Soutenir un projet qui nous tient à cœur sur une plateforme de financement participatif
- Imprimer trois photos correspondant à trois souvenirs de 2017 et les accrocher sur son frigo
- Tester une nouvelle activité créative (tricot, dessin, ...)
- Contacter un proche dont on n'a pas eu de nouvelles depuis longtemps
- Faire des repas sans viande sur une journée
- S'acheter ou cueillir un joli bouquet de fleurs
- Lire un livre de développement personnel
- Trier et ranger un placard de la maison
- Se faire un vrai chocolat chaud et prendre le temps de le déguster
- Relire son roman préféré
- Réaliser une décoration fait-main pour Noël
- Se promener dans la nature et prendre le temps d'observer les couleurs des feuilles
- Se mettre du vernis à ongle
- Remercier trois proches
- Passer une journée sans téléphone
- Ecrire ses trois objectifs de vie principaux
- S'inscrire à un nouveau flux intéressant et enrichissant sur les réseaux sociaux
- Aller au restaurant avec un proche
- Cuisiner des petits gâteaux de Noël pour les fêtes de fin d'année
- Faire une marche d'au moins 1h pour se détoxifier
- Allumer des bougies dès que la nuit tombe
- Planifier l'envoi d'au moins trois cartes de vœux
- Faire une séance de méditation
- Passer une journée sans télévision
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Faire quelque chose « d'effrayant » pour sortir de sa zone de confort (comme prendre la parole en public par exemple)
- Terminer une grille de Sudoku
- Prendre le temps d'écouter un morceau de musique sans distraction
- Explorer un nouvel espace de sa ville (quartier, musée, etc.)