

# LA CHECK-LISTE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- |                          |                                  |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Prendre un bain                  | <input type="checkbox"/> | S'engager dans une activité      |
| <input type="checkbox"/> | Lire un livre ou un magazine     | <input type="checkbox"/> | Écouter de la musique édifiante  |
| <input type="checkbox"/> | Prendre une bonne marche         | <input type="checkbox"/> | Passer du temps avec les proches |
| <input type="checkbox"/> | Méditer et prier                 | <input type="checkbox"/> | Regarder un film agréable        |
| <input type="checkbox"/> | Écrire dans un journal           | <input type="checkbox"/> | Se pomponner                     |
| <input type="checkbox"/> | Faire des étirements             | <input type="checkbox"/> | Faire une petite sieste          |
| <input type="checkbox"/> | Cuisiner un repas sain           | <input type="checkbox"/> | se rendre à la piscine           |
| <input type="checkbox"/> | Vister un musée                  | <input type="checkbox"/> | Pratiquer de la gratitude        |
| <input type="checkbox"/> | Faire du jardinage               | <input type="checkbox"/> | Participer à un atelier          |
| <input type="checkbox"/> | Dessiner ou faire de la peinture | <input type="checkbox"/> | Explorer un nouvel endroit       |