

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 |