



Small steps
everyday

[illegible][illegible]



Tout-Doux liste

- ☐ Prendre un bain de soleil.
- ☐ Se bercer dehors.
- ☐ Prendre un thé.
- ☐ Lire un livre.
- ☐ Aller travailler dans un café.
- ☐ Aller marcher avec ton chien.
- ☐ Mettre de la musique et danser.
- ☐ Marcher avec podcast dans les oreilles.
- ☐ Prendre un bain avec huiles essentielles.
- ☐ Faire une sortie avec ton amoureux.
- ☐ Faire une promenade en nature.
- ☐ Prendre 10 minutes pour méditer.
- ☐ Aller au spa.
- ☐ Séance de magasinage avec une amie
- ☐ Hiking
- ☐ Jouer à jeu société avec les enfants
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	