



Challenge de l'été



- **1** - Lis un livre feel-good d'un auteur inconnu pour le plaisir
- **2** - Envoie 3 cartes postales à des personnes que tu apprécies
- **3** - Il est temps de sortir de tes habitudes et de découvrir de nouvelles saveurs, teste une toute nouvelle recette
- **4** - Lève-toi plus tôt pour admirer le lever du soleil
- **5** - Prends le temps de contempler le coucher du soleil
- **6** - Joue à un jeu de société
- **7** - Fais un défi d'affirmations positives pendant 21 jours
- **8** - Teste une nouvelle activité : paddle, accrobranche, parapente...
- **9** - Fais une liste des meilleurs moments de ta journée le soir avant de te coucher (écris au moins 5 choses 😊)
- **10** - Fais un pique nique dans la nature
- **11** - Fais une balade à vélo et explore un parcours inconnu pour toi
- **12** - Amuse toi à faire des ricochets
- **13** - Passe du temps avec les personnes que tu aimes le plus
- **14** - Teste une nouvelle activité créative (tu peux découvrir le zentangle par exemple)
- **15** - Regarde les étoiles, amuse toi à trouver la grande et la petite ourse puis entre en contact avec la puissance de l'Univers
- **16** - Réalise une recette healthy et prends le temps de manger en pleine conscience
- **17** - Marche pieds-nus dans l'herbe
- **18** - Crée un journal des petits bonheurs afin d'y mettre tes souvenirs de vacances
- **19** - Colorie un mandala
- **20** - Écris 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissante
- **21** - Prends 2 heures pour toi, pose toi les pieds en éventail et sans téléphone (tu peux en profiter pour lire, feuilleter un magazine ou regarder les nuages)





- **22** - Sors tes albums et regarde les photos de famille (ce serait sympa de nous montrer une photo de toi bébé)
- **23** - Appelle un(e) ami(e)
- **24** - Fais plaisir à ton enfant intérieur en faisant une activité que tu aimais faire étant enfant
- **25** - Dis à 3 proches combien tu les aimes
- **26** - Laisse un petit mot surprise à 3 personnes
- **27** - Passe une journée entière sans réseaux sociaux
- **28** - Prends une photo de ton endroit préféré ou d'un moment que tu as beaucoup aimé
- **29** - Choisis ta plus belle tenue et mets la toute la journée. Sens combien tu es belle !
- **30** - Pars à la découverte de nouveaux horizons, visite un nouvel endroit, une ville inconnue, un lac...
- **31** - Fais une randonnée
- **32** - C'est le moment de te chouchouter (qu'as-tu choisi ? faire un masque, mettre du vernis, aller chez la manucure...)
- **33** - Peu importe où tu te trouves, ramasse quelques déchets pour faire du bien à la planète

