



30 days Happiness Challenge

par Elydepaname

- Appeler un ami
- Chanter sa chanson préférée
- Faire 15 min d'exercice
- S'offrir des fleurs
- Faire une promenade
- Jouer avec son animal de compagnie
- Planter quelque chose
- Prendre un verre avec un/une ami/e
- Faire la sieste
- Prendre un jour "off"
- Créer un cadeau pour un/une ami/e
- Ecrire un poème
- Commencer un livre
- Finir un livre
- Coudre quelque chose
- Faire des masques cheveux et visage
- Ecrire une lettre à un/une ami/e
- Visiter un musée
- Essayer une nouvelle recette
- Organiser un événement
- Imaginer les vacances de rêves
- Visiter un jardin
- Méditer 15 min
- Envoyer une carte postale
- Envoyer un long mail à quelqu'un
- Ranger son bureau
- Imprimer et disposer de nouvelles photos
- Lister 10 choses qui nous rendent heureux
- Regarder son film préféré
- Faire quelque chose de romantique