

## CHALLENGE DE

# l'été

Défi relevé !



1. Choisissez un livre d'un auteur que vous ne connaissez pas encore pour le lire cet été.
2. Plantez quelque chose : des herbes aromatiques, un plant de tomates, un tournesol... et prenez-en soin pendant les prochains mois.
3. Envoyez une carte postale à quelqu'un que vous appréciez.
4. Allez faire les courses, choisissez avec soin votre fruit préféré et planifiez de prendre une collation au calme en appréciant ce moment.
5. Dites "Et puis zut" un jour, envoyez balader pour un instant vos obligations et sortez prendre l'air ou accordez-vous du temps rien que pour vous.
6. Prenez une feuille blanche, des crayons ou des feutres et dessinez pendant un quart d'heure.
7. Allez prendre un verre sur un terrasse. Avec une copine, votre amoureux ou seule si vous en avez besoin.
8. Offrez-vous une glace ou un glaçon parfumé et prenez le temps de le déguster tranquillement en vous concentrant sur les saveurs.
9. Jouez avec de l'eau par une belle journée ensoleillée, arrosez-vous, sautez dans une piscine sans réfléchir, rafraîchissez-vous dans des jets d'eau...
10. Passez une soirée sans écran. Ni téléphone, ni tablette, ni télé. On s'occupe autrement !
11. Essayez une nouvelle recette. Chez vous ou au restaurant si vous le souhaitez. Sortez de vos habitudes, de votre zone de confort alimentaire pour découvrir de nouvelles saveurs.
12. Débarrassez-vous de dix objets qui vous encombrant.
13. Portez des vêtements confortables toute une journée, quelque chose de doux, de léger qui vous permet de bouger et de vous sentir bien.
14. faites une sieste. 10, 20 ou 30 minutes, peu importe. Prenez juste le temps de vous arrêter au milieu d'une journée qui foisonne d'activités.
15. Admirez le lever ou le coucher du soleil (au choix).
16. faites une liste des meilleurs moments de votre journée un soir en vous couchant.
17. faites quelque chose que vous aimiez lorsque vous étiez enfant.
18. Planifiez un repas partagé fait d'antipasti, de tapas ou un pique-nique entre amis.
19. Allez au marché, changez de magasin, tentez une boutique bio.
20. Allez visiter un endroit près de chez vous, comme une touriste dans votre ville, votre région.
21. faites une séance photos. De vos amis, de votre famille ou de ce que vous avez envie d'immortaliser pour le moment. faites-les imprimer.
22. Dansez, écoutez votre playlist ou jouez de votre instrument préféré.
23. Commencez la journée avec un smoothies ou un jus de fruit frais.
24. Ne programmez rien pour une journée, laissez-vous vivre et surprendre.
25. Soyez gentils gratuitement avec au moins trois personnes aujourd'hui.
26. Débutez votre journée avec une intention : choisissez ce que vous voulez et ce que vous attendez de cette journée et prenez un moment pour vous concentrer là-dessus.
27. Réparez quelque chose qui en a besoin et qui attend depuis trop longtemps.
28. Jouez à un jeu de société.
29. Changez de trajet pour vous rendre à vos rendez-vous (travail, courses, trajets avec les enfants,...) ou prenez les transports en commun plutôt que la voiture.
30. Couchez-vous dans l'herbe ou sur une plage pour regarder les nuages et essayez de trouver à quoi ils ressemblent.