



100 Idées Bien-Être pour t'inspirer chaque jour

Mini-fiches à imprimer – Passions au Féminin



Bien-être & reconnexion à soi

Tenir un journal de gratitude

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

Méditer 5 minutes chaque matin

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

Faire une pause digitale pendant une journée

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

Prendre un bain ou une douche consciente

© Passions au Féminin



Bien-être & reconnexion à soi

Respirer profondément pendant 3 minutes

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

Dormir sans réveil un jour par semaine

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

Tenir un carnet d'humeur ou de ressentis

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

Créer une routine du matin bien-être

© Passions au Féminin



Bien-être & reconnexion à soi

S'offrir un moment en solo dans un lieu paisible

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

Se déconnecter totalement pendant 24h

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

Peindre avec les doigts sans réfléchir

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

Tester l'aquarelle ou le dessin libre

© Passions au Féminin



Créativité & expression personnelle

Tenir un carnet de croquis ou de collages

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

Écrire un poème ou une chanson

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

Créer une playlist musicale émotionnelle

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

Fabriquer un objet DIY déco ou bijou

© Passions au Féminin



Créativité & expression personnelle

Réaliser une fresque de ses rêves

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

Participer à un atelier créatif

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

Coudre ou broder un accessoire

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

Faire un vision board avec des images inspirantes

© Passions au Féminin



Développement personnel & introspection

Écrire une lettre à ton “toi du futur”

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

Répondre à 10 questions de connaissance de soi

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

Lire un livre qui fait réfléchir

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

Lister tes valeurs fondamentales

© Passions au Féminin



Développement personnel & introspection

Repenser tes objectifs à court terme

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

Établir ton top 10 des plaisirs simples

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

Noter ce qui te donne de l'énergie au quotidien

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

Lister les 5 personnes qui t'inspirent

© Passions au Féminin



Développement personnel & introspection

Créer un mantra personnel

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

Revoir tes croyances limitantes

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

Marcher 20 minutes en pleine conscience

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

T'étirer doucement chaque matin

© Passions au Féminin



Corps & mouvement

Tester une séance de yoga ou de pilates

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

Apprendre une danse sur YouTube

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

Suivre une routine de stretching

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

Faire une promenade sans téléphone

© Passions au Féminin



Corps & mouvement

Aller nager ou faire du vélo doucement

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

Bouger avec une musique libre

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

Pratiquer un sport de ton enfance

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

Inventer une mini-chorégraphie

© Passions au Féminin



Nature & plein air

Aller marcher en forêt ou au bord de l'eau

© Passions au Féminin

Nature & plein air

Cueillir des fleurs ou ramasser des feuilles

© Passions au Féminin

Nature & plein air

Prendre soin d'une plante chez toi

© Passions au Féminin

Nature & plein air

Observer le ciel ou les nuages

© Passions au Féminin



Nature & plein air

Créer un petit jardin d'intérieur

© Passions au Féminin

Nature & plein air

Tenir un carnet de nature ou d'observations

© Passions au Féminin

Nature & plein air

Méditer au contact d'un arbre

© Passions au Féminin

Nature & plein air

Nourrir les oiseaux ou les écureuils

© Passions au Féminin



Nature & plein air

Faire un pique-nique au calme

© Passions au Féminin

Nature & plein air

Marcher pieds nus dans l'herbe

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

Préparer une boisson chaude et la savourer

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

Créer un rituel de tisane du soir

© Passions au Féminin



Sensorialité & petits plaisirs

Masser ses mains ou ses pieds avec une huile

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

Se parfumer juste pour soi

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

Écouter un son de pluie ou de feu de cheminée

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

Créer une ambiance cocooning avec bougies

© Passions au Féminin



Sensorialité & petits plaisirs

Cuisiner un plat doudou

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

Faire une dégustation à l'aveugle

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

Se couvrir d'un plaid et fermer les yeux

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

Se faire un gommage ou un soin maison

© Passions au Féminin



Exploration de passions

Tester un cours ou atelier que tu n'as jamais osé

© Passions au Féminin

Exploration de passions

Explorer les métiers qui t'attiraient enfant

© Passions au Féminin

Exploration de passions

Lire un blog ou un magazine sur un sujet nouveau

© Passions au Féminin

Exploration de passions

Écouter un podcast inspirant

© Passions au Féminin



Exploration de passions

Interviewer quelqu'un de passionné

© Passions au Féminin

Exploration de passions

Créer un compte Pinterest de passions

© Passions au Féminin

Exploration de passions

Participer à un événement local créatif

© Passions au Féminin

Exploration de passions

Visiter un lieu culturel seul(e)

© Passions au Féminin



Exploration de passions

Essayer une application de loisirs créatifs

© Passions au Féminin

Exploration de passions

Te poser la question : « qu'est-ce qui m'émerveille ? »

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

Créer un tableau Trello de projets perso

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

Réorganiser tes abonnements et réseaux

© Passions au Féminin



Digital positif & inspiration

Trouver 3 chaînes YouTube qui t'inspirent

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

Te filmer en parlant de tes idées

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

Créer un petit site ou portfolio créatif

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

Mettre en ligne une de tes créations

© Passions au Féminin



Digital positif & inspiration

Créer un compte Insta privé pour explorer

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

Lister tes compétences + envies

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

Tester un outil de mindmapping

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

Créer un défi personnel (21 jours, 30 jours...)

© Passions au Féminin



Social & partage

Écrire une carte à quelqu'un que tu aimes

© Passions au Féminin

Social & partage

Offrir un petit cadeau ou compliment sincère

© Passions au Féminin

Social & partage

Appeler une personne avec qui tu veux reconnecter

© Passions au Féminin

Social & partage

Inviter quelqu'un à partager une passion

© Passions au Féminin



Social & partage

Rejoindre un groupe Facebook d'inspiration

© Passions au Féminin

Social & partage

Partager une ressource inspirante autour de toi

© Passions au Féminin

Social & partage

Écrire un témoignage ou avis sincère

© Passions au Féminin

Social & partage

Participer à une œuvre collective ou associative

© Passions au Féminin



Social & partage

Apporter une douceur à un(e) voisin(e)

© Passions au Féminin

Social & partage

Créer une chaîne d'énergie positive autour de toi

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

Allumer une bougie et poser une intention

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

Tirer une carte (oracle, affirmation, etc.)

© Passions au Féminin



Spiritualité douce & connexion intérieure

Écrire une prière ou un souhait

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

Lire un texte sacré ou poétique

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

S'asseoir en silence 5 minutes

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

Créer un autel ou un coin « sacré » chez soi

© Passions au Féminin



Spiritualité douce & connexion intérieure

Inventer ton propre rituel du matin

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

Célébrer la lune ou les saisons

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

Te remercier sincèrement dans un carnet

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

Dire « oui » à ce qui t'appelle intérieurement

© Passions au Féminin



*« Prends soin de ton énergie,
elle colore tout ce que tu touches. »*