



# 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

Bien-être & reconnexion à soi

## Méditer 5 minutes chaque matin

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

## Faire une pause digitale pendant une journée

Bien-être & reconnexion à soi

## Prendre un bain ou une douche consciente

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Bien-être & reconnexion à soi

### Respirer profondément pendant 3 minutes

Bien-être & reconnexion à soi

### Dormir sans réveil un jour par semaine

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Bien-être & reconnexion à soi

### Tenir un carnet d'humeur ou de ressentis

Bien-être & reconnexion à soi

### Créer une routine du matin bien-être

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Bien-être & reconnexion à soi

### **S'offrir un moment en solo dans un lieu paisible**

Bien-être & reconnexion à soi

### **Se déconnecter totalement pendant 24h**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

### **Peindre avec les doigts sans réfléchir**

Créativité & expression personnelle

### **Tester l'aquarelle ou le dessin libre**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Créativité & expression personnelle

### Tenir un carnet de croquis ou de collages

Créativité & expression personnelle

### Écrire un poème ou une chanson

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

### Créer une playlist musicale émotionnelle

Créativité & expression personnelle

### Fabriquer un objet DIY déco ou bijou

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Créativité & expression personnelle

## Réaliser une fresque de ses rêves

Créativité & expression personnelle

## Participer à un atelier créatif

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Créativité & expression personnelle

## Coudre ou broder un accessoire

Créativité & expression personnelle

## Faire un vision board avec des images inspirantes

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Développement personnel & introspection

### Écrire une lettre à ton “toi du futur”

Développement personnel & introspection

### Répondre à 10 questions de connaissance de soi

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

### Lire un livre qui fait réfléchir

Développement personnel & introspection

### Lister tes valeurs fondamentales

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Développement personnel & introspection

### Repenser tes objectifs à court terme

Développement personnel & introspection

### Établir ton top 10 des plaisirs simples

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Développement personnel & introspection

### Noter ce qui te donne de l'énergie au quotidien

Développement personnel & introspection

### Lister les 5 personnes qui t'inspirent

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Développement personnel & introspection

## Créer un mantra personnel

Développement personnel & introspection

## Revoir tes croyances limitantes

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

## Marcher 20 minutes en pleine conscience

Corps & mouvement

## T'étirer doucement chaque matin

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Corps & mouvement

### Tester une séance de yoga ou de pilates

Corps & mouvement

### Apprendre une danse sur YouTube

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

### Suivre une routine de stretching

Corps & mouvement

### Faire une promenade sans téléphone

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Corps & mouvement

## Aller nager ou faire du vélo doucement

Corps & mouvement

## Bouger avec une musique libre

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Corps & mouvement

## Pratiquer un sport de ton enfance

Corps & mouvement

## Inventer une mini-chorégraphie

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Nature & plein air

### Aller marcher en forêt ou au bord de l'eau

Nature & plein air

### Cueillir des fleurs ou ramasser des feuilles

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Nature & plein air

### Prendre soin d'une plante chez toi

Nature & plein air

### Observer le ciel ou les nuages

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Nature & plein air

### Créer un petit jardin d'intérieur

Nature & plein air

### Tenir un carnet de nature ou d'observations

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Nature & plein air

### Méditer au contact d'un arbre

Nature & plein air

### Nourrir les oiseaux ou les écureuils

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Nature & plein air

### Faire un pique-nique au calme

Nature & plein air

### Marcher pieds nus dans l'herbe

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

### Préparer une boisson chaude et la savourer

Sensorialité & petits plaisirs

### Créer un rituel de tisane du soir

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Sensorialité & petits plaisirs

**Masser ses mains ou ses pieds avec une huile**

Sensorialité & petits plaisirs

**Se parfumer juste pour soi**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

**Écouter un son de pluie ou de feu de cheminée**

Sensorialité & petits plaisirs

**Créer une ambiance cocooning avec bougies**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Sensorialité & petits plaisirs

### **Cuisiner un plat dou dou**

Sensorialité & petits plaisirs

### **Faire une dégustation à l'aveugle**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Sensorialité & petits plaisirs

### **Se couvrir d'un plaid et fermer les yeux**

Sensorialité & petits plaisirs

### **Se faire un gommage ou un soin maison**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Exploration de passions

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

Exploration de passions

**Explorer les métiers qui t'attiraient enfant**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Exploration de passions

**Lire un blog ou un magazine sur un sujet nouveau**

Exploration de passions

**Écouter un podcast inspirant**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Exploration de passions

### Interviewer quelqu'un de passionné

Exploration de passions

### Créer un compte Pinterest de passions

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Exploration de passions

### Participer à un événement local créatif

Exploration de passions

### Visiter un lieu culturel seul(e)

© Passions au Féminin

© 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**

Digital positif & inspiration

**Te filmer en parlant de tes idées**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

**Créer un petit site ou portfolio créatif**

Digital positif & inspiration

**Mettre en ligne une de tes créations**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Digital positif & inspiration

## Créer un compte Insta privé pour explorer

Digital positif & inspiration

## Lister tes compétences + envies

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Digital positif & inspiration

## Tester un outil de mindmapping

Digital positif & inspiration

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

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Social & partage

**Écrire une carte à quelqu'un que tu aimes**

Social & partage

**Offrir un petit cadeau ou compliment sincère**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Social & partage

**Appeler une personne avec qui tu veux reconnecter**

Social & partage

**Inviter quelqu'un à partager une passion**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Social & partage

### Rejoindre un groupe Facebook d'inspiration

Social & partage

### Partager une ressource inspirante autour de toi

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Social & partage

### Écrire un témoignage ou avis sincère

Social & partage

### Participer à une œuvre collective ou associative

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Social & partage

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

Social & partage

### Créer une chaîne d'énergie positive autour de toi

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

### Allumer une bougie et poser une intention

Spiritualité douce & connexion intérieure

### Tirer une carte (oracle, affirmation, etc.)

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Spiritualité douce & connexion intérieure

### Écrire une prière ou un souhait

Spiritualité douce & connexion intérieure

### Lire un texte sacré ou poétique

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

### S'asseoir en silence 5 minutes

Spiritualité douce & connexion intérieure

### Créer un autel ou un coin « sacré » chez soi

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



Spiritualité douce & connexion intérieure

### **Inventer ton propre rituel du matin**

Spiritualité douce & connexion intérieure

### **Célébrer la lune ou les saisons**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin

Spiritualité douce & connexion intérieure

### **Te remercier sincèrement dans un carnet**

Spiritualité douce & connexion intérieure

### **Dire « oui » à ce qui t'appelle intérieurement**

© Passions au Féminin

© Passions au Féminin



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