■ Bien-être & reconnexion à soi

- Tenir un journal de gratitude
- Méditer 5 minutes chaque matin
- Faire une pause digitale pendant une journée
- Prendre un bain ou une douche consciente
- Respirer profondément pendant 3 minutes
- Dormir sans réveil un jour par semaine
- Tenir un carnet d'humeur ou de ressentis
- Créer une routine du matin bien-être
- S'offrir un moment en solo dans un lieu paisible
- Se déconnecter totalement pendant 24h

■ Créativité & expression personnelle

- Peindre avec les doigts sans réfléchir
- Tester l'aquarelle ou le dessin libre
- Tenir un carnet de croquis ou de collages
- Écrire un poème ou une chanson
- Créer une playlist musicale émotionnelle
- Fabriquer un objet DIY déco ou bijou
- Réaliser une fresque de ses rêves
- Participer à un atelier créatif
- Coudre ou broder un accessoire
- Faire un vision board avec des images inspirantes

■ Développement personnel & introspection

- Écrire une lettre à ton "toi du futur"
- Répondre à 10 questions de connaissance de soi
- Lire un livre qui fait réfléchir
- Lister tes valeurs fondamentales
- Repenser tes objectifs à court terme
- Établir ton top 10 des plaisirs simples
- Noter ce qui te donne de l'énergie au quotidien
- Lister les 5 personnes qui t'inspirent
- Créer un mantra personnel
- Revoir tes croyances limitantes

■■■■ Corps & mouvement

- Marcher 20 minutes en pleine conscience
- T'étirer doucement chaque matin
- Tester une séance de yoga ou de pilates
- Apprendre une danse sur YouTube
- Suivre une routine de stretching
- Faire une promenade sans téléphone
- Aller nager ou faire du vélo doucement
- Bouger avec une musique libre
- Pratiquer un sport de ton enfance
- Inventer une mini-chorégraphie

■ Nature & plein air

- Aller marcher en forêt ou au bord de l'eau
- Cueillir des fleurs ou ramasser des feuilles
- Prendre soin d'une plante chez toi
- Observer le ciel ou les nuages
- Créer un petit jardin d'intérieur
- Tenir un carnet de nature ou d'observations
- Méditer au contact d'un arbre
- Nourrir les oiseaux ou les écureuils
- Faire un pique-nique au calme
- Marcher pieds nus dans l'herbe

■ Sensorialité & petits plaisirs

- Préparer une boisson chaude et la savourer
- Créer un rituel de tisane du soir
- Masser ses mains ou ses pieds avec une huile
- Se parfumer juste pour soi
- Écouter un son de pluie ou de feu de cheminée
- Créer une ambiance cocooning avec bougies
- Cuisiner un plat doudou
- Faire une dégustation à l'aveugle
- Se couvrir d'un plaid et fermer les yeux
- Se faire un gommage ou un soin maison

■ Exploration de passions

- Tester un cours ou atelier que tu n'as jamais osé
- Explorer les métiers qui t'attiraient enfant
- Lire un blog ou un magazine sur un sujet nouveau
- Écouter un podcast inspirant
- Interviewer quelqu'un de passionné
- Créer un compte Pinterest de passions
- Participer à un événement local créatif
- Visiter un lieu culturel seul(e)
- Essayer une application de loisirs créatifs
- Te poser la question : "qu'est-ce qui m'émerveille ?"

■■■ Digital positif & inspiration

- Créer un tableau Trello de projets perso
- Réorganiser tes abonnements et réseaux
- Trouver 3 chaînes YouTube qui t'inspirent
- Te filmer en parlant de tes idées
- Créer un petit site ou portfolio créatif
- Mettre en ligne une de tes créations
- Créer un compte Insta privé pour explorer
- Lister tes compétences + envies
- Tester un outil de mindmapping
- Créer un défi personnel (21 jours, 30 jours...)

■ Social & partage

- Écrire une carte à quelqu'un que tu aimes
- Offrir un petit cadeau ou compliment sincère
- Appeler une personne avec qui tu veux reconnecter
- Inviter quelqu'un à partager une passion
- Rejoindre un groupe Facebook d'inspiration
- Partager une ressource inspirante autour de toi
- Écrire un témoignage ou avis sincère
- Participer à une œuvre collective ou associative
- Apporter une douceur à un(e) voisin(e)
- Créer une chaîne d'énergie positive autour de toi

■ Spiritualité douce & connexion intérieure

- Allumer une bougie et poser une intention
- Tirer une carte (oracle, affirmation, etc.)
- Écrire une prière ou un souhait
- Lire un texte sacré ou poétique
- S'asseoir en silence 5 minutes
- Créer un autel ou un coin "sacré" chez soi
- Inventer ton propre rituel du matin
- Célébrer la lune ou les saisons
- Te remercier sincèrement dans un carnet
- Dire "oui" à ce qui t'appelle intérieurement