

LISTE DE 100 IDÉES DE « PETITS BONHEURS » POUR PRENDRE SOIN DE SOI¹

SOINS CORPORELS

- 1- Prendre un bain moussant à la chandelle
- 2- Prendre une bonne et longue douche
- 3- Prendre un sauna
- 4- Se faire donner un massage professionnel
- 5- Aller au bain flottant
- 6- Aller nager
- 7- Aller chez le coiffeur
- 8- Aller chez l'esthéticienne
- 9- Se faire donner un manucure
- 10- Se maquiller
- 11- Se faire la barbe
- 12- Se faire les ongles
- 13- Se mettre du parfum ou de la lotion
- 14- Bien se coiffer
- 15- S'habiller de son mieux
- 16- Faire des essais vestimentaires
- 17- Prendre une fin de semaine dans un SPA
- 18- S'offrir une journée chez l'esthéticienne
- 19- Ne pas se maquiller...
- 20- Ne pas se coiffer...
- 21- Ne pas se faire la barbe...

DIVERTISSEMENTS GRATUITS

- 22- Aller prendre une marche
- 23- S'asseoir quelques instants au soleil
- 24- Marcher sous la neige et observer les flocons
- 25- Écouter la radio seul-e dans son auto
- 26- Écouter une cassette de sa musique préférée
- 27- S'arrêter pour regarder un coucher de soleil
- 28- Arrêter de courir et relaxer pour 15 minutes
- 29- Se mettre au lit à 8 heures après un bon bain
- 30- Lire un roman
- 31- Cuisiner
- 32- Modifier l'agencement des meubles
- 33- Mettre de l'ordre dans ses affaires
- 34- Faire une visite dans un jardin
- 35- Lister les choses à acheter pour la maison
- 36- Visualiser ses rêves
- 37- Écrire ses rêves
- 38- Lire un livre de pensée positive
- 39- Lire une bande dessinée pour enfants
- 40- Lire une bande dessinée pour adulte...
- 41- S'étendre sur le sofa et ne rien faire
- 42- Regarder jouer ses enfants

- 43- Observer et écouter les oiseaux
- 44- Planifier une réunion d'amis
- 45- Essayer un nouveau maquillage
- 46- Chanter
- 47- Fouiller dans une boîte de souvenirs
- 48- Planifier ses prochaines vacances
- 49- Faire une balade en auto
- 50- Écrire une lettre à un ami
- 51- Faire un compliment à quelqu'un
- 52- Aller aux pommes, aux fraises, aux bleuets
- 53- Faire du bricolage
- 54- Faire du bénévolat
- 55- Regarder un aquarium
- 56- Faire une sieste
- 57- Regarder un film à la télévision
- 58- Écouter un « livre parlé »
- 59- Préparer une bonne blague à un ami
- 60- Faire un « bed in » toute la fin de semaine
- 61- Rester en coton ouaté tout le dimanche
- 62- Laver sa voiture
- 63- Bouquiner dans une librairie
- 64- Dessiner

AUTRES DIVERTISSEMENTS

- 65- Aller faire du ski alpin
- 66- Faire une randonnée de ski de fond
- 67- Aller au cinéma
- 68- Aller au restaurant
- 69- Aller aux courses
- 70- Aller voir un spectacle
- 71- Aller chez Nautilus
- 72- Aller prendre un verre dans un bar
- 73- Aller « luncher » sur une terrasse au soleil
- 74- S'acheter de menus objets :
 - un beau crayon
 - une boucle pour les cheveux
 - un signet
 - un rouge à lèvres
 - une cassette ou un disque
 - un parfum
 - un gadget
 - de jolis verres, etc.
- 75- S'acheter des vêtements
- 76- Acheter de l'équipement pour sa voiture
- 77- Faire laver sa voiture

¹ « Le succès ça s'apprend » Marguerite Wolfe.

LISTE DE 100 « BOUTONS DE PLAISIR »
INDIVIDUELS (suite)

- 78- Se payer une femme de ménage
- 79- S'acheter des fleurs
- 80- Offrir des fleurs à quelqu'un
- 81- Choisir une nouvelle tapisserie
- 82- S'acheter pour \$25.00 de journaux et revues
- 83- Joindre un club d'étude des champignons
- 84- Joindre un club de dégustation de vins
- 85- Joindre un club de gourmets
- 86- Joindre un club d'observation d'oiseaux
- 87- S'inscrire aux Grands explorateurs
- 88- Prendre des cours de chant
- 89- Prendre des cours de cuisine
- 90- Prendre des cours de guitare
- 91- Prendre des cours d'histoire de l'art
- 92- Prendre des cours de développement personnel
- 93- Prendre des cours de langues
- 94- Prendre des cours de mécanique
- 95- Prendre des cours de placement à la Bourse
- 96- Prendre des cours de bricolage
- 97- Prendre des cours de design intérieur
- 98- Prendre des cours d'arrangements floraux
- 99- Prendre des cours de peinture
- 100- Prendre des cours de céramique

EN RÉSUMÉ:

A) Solutions pour augmenter son plaisir:

- 1- Courir les plaisirs...
- 2- Observer ce qui me fait plaisir
- 3- Décider de m'accorder plus souvent des plaisirs
- 4- LE FAIRE...

B) Solutions pour diminuer ses déplaisirs:

- 1- Fuir les déplaisirs... si j'accepte les conséquences de ma fuite
- 2- Agir pour changer la situation
- 3- Accepter ce que je ne peux changer
- 4- Y trouver du bon...

« Le succès ça s'apprend »
Marguerite Wolfe.

