30 idées pour (re)booster le moral

1. Prendre du temps pour soi
2. Équilibrer son assiette
3. Dormir correctement
4. Faire une cure de vitamine
5. Organiser une soirée entre amies
6. Faire du sport
7. S'offrir un soin
8. Écouter un podcast motivant
9. La phytothérapie (prendre un bain de soleil)
10. Faire quelque chose que l'on repousse chaque jour
11. Lire un ouvrage dédié au bien-être
12. Se mettre à la méditation
13. Gérer le stress, prendre du recul
14. Prendre l'air : marcher
15. S'accorder une pause
16. Pratiquer la gratitude
17. Faire appel à la créativité
18. Occupez-vous des autres

Shopping pour soi offrez-vous

19. Riez, souriez pour des choses stupides de vos difficultés ou des situations gênantes que vous avez eues prenez en dérision vos challenges.
20. S'exposer au soleil
21. Parlez à une amie, un proche
22. Écrivez 5 choses que vous aimez dans votre vie
23. Avoir des projets et des rêves
24. Changer de posture
25. Posez-vous les bonnes questions pour trouver des solutions
26. Faire le tri et réorganiser votre environnement
27. Faire le ménage
28. Écouter le coran
29. Apprendre quelque chose d'utile
30. Respirez tout simplement