

Juste pour se rappeler que c'est aussi très simple, d'être bien.

1. Écouter le chant des oiseaux
2. Sourire à un inconnu dans la rue
3. Savourer ce que l'on a
4. Humer l'air du matin ou l'air du soir
5. Chanter sous la douche
6. Se sourire à soi-même
7. Sur nos trajets, repérer ce qui est beau, drôle, intéressant
8. S'émerveiller d'une fleur, d'un rayon de soleil, des jeux d'enfants
9. Manger lentement en savourant le goût des aliments
10. Chercher le contact physique avec ceux que nous aimons
11. S'encourager, se féliciter soi-même
12. Faire un compliment, dire un mot gentil
13. Écouter le bruit du vent, des vagues
14. Faire un trajet à pieds
15. Exprimer, partager ses émerveillements, ses enthousiasmes, ses étonnements
16. S'autoriser la gaité, l'optimisme
17. Faire preuve de tendresse
18. Humer le parfum d'une fleur
19. Ralentir le pas et regarder autour de soi
20. Sentir le soleil nous caresser la nuque
21. Sortir deux minutes et prendre le temps de respirer
22. Célébrer un accomplissement
23. Regarder le visage d'un proche comme si c'était la première fois

24. Faire plaisir, avoir une attention pour quelqu'un
25. Accueillir un compliment comme un joli cadeau
26. Se réjouir des qualités de ses proches
27. Marcher pieds nus et ressentir le sol
28. S'allonger dans l'herbe, dans le sable, sur un banc et contempler le ciel
29. Faire une petite balade de nuit
30. Faire l'amour
31. Faire un pique nique
32. Changer une habitude
33. S'étirer comme un chat
34. Prendre le petit déjeuner au lit
35. Se coucher dans des draps propres
36. Regarder la neige tomber
37. Humer l'herbe fraîchement coupée
38. Ecouter la nature
39. Reconnaître ses qualités
40. Feuilletter un vieil album photo
41. Faire un câlin
42. Sauter dans une flaque
43. Rire
44. Sentir l'odeur du café, du pain grillé le matin
45. Sentir les premiers froids de l'automne
46. Sentir les premières douceurs du printemps
47. Ecouter la pluie tomber
48. S'asseoir un instant au soleil

49. Ramasser des coquillages, des champignons, des fleurs sauvages
50. Regarder le soleil se coucher
51. Regarder le soleil se lever
52. Regarder la Lune se lever
53. Regarder les étoiles
54. Sentir le vent dans ses cheveux
55. Ecouter le silence de la ville avant l'aurore
56. Embrasser quelqu'un qu'on aime
57. Donner un renseignement à quelqu'un dans la rue
58. S'allonger dans l'herbe
59. Chanter dans sa voiture
60. Sentir l'odeur de terre après la pluie
61. Regarder les rayons de soleil jouer avec notre environnement
62. Laisser passer une personne âgée à la caisse du supermarché
63. Tenir la porte à la personne derrière
64. Sentir les vibrations de l'orage
65. Savourer un travail terminé
66. Flâner
67. Regarder un avion dans le ciel et s'imaginer où il va
68. Se réjouir de voir des gens heureux
69. Faire preuve de gentillesse, de courtoisie, d'élégance relationnelle
70. Faire quelque chose différemment
71. Se rappeler ce que nous aimons chez les gens que nous aimons
72. Savourer l'existence et la présence des gens que nous aimons
73. Faire un détour par un endroit que l'on aime

74. Encourager, féliciter quelqu'un
75. Se réjouir des couleurs de l'automne
76. Avoir un mot gentil pour le chauffeur du bus, le contrôleur, la caissière
77. Se débarrasser de vieilleries inutiles
78. Enlever ses chaussures en rentrant du boulot
79. Ecouter sa chanson préférée
80. Partager un parapluie
81. Danser, même tout seul chez soi
82. Faire un feu
83. Contempler le feu
84. Se rappeler ce que l'on aime dans notre vie
85. Faire un bilan positif de la journée
86. Se délecter du vendredi soir
87. Contempler ce qui grandit: un arbre, un enfant, un projet
88. Observer le chemin parcouru et s'en féliciter
89. Se remémorer un bon souvenir commun
90. Caresser son animal de compagnie
91. Faire la planche
92. Mettre une jolie table pour le dîner
93. Tremper ses pieds dans une rivière
94. Se délecter de la première gorgée de thé ou de café le matin
95. Se glisser dans son lit
96. Goûter la brise d'été
97. Partager une émotion
98. Redécouvrir la sensualité

99. Ouvrir la fenêtre et respirer

100. Faire une micro-sieste