



Me faire plaisir



Ca veut dire quoi ?

Faire quelque chose qui me rend heureux.



Par exemple :

- je mange quelque chose que j'aime,



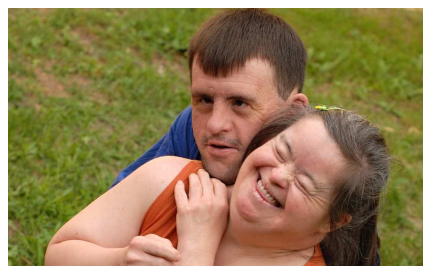
- je m'achète de nouveaux vêtements,



- je vais chez le coiffeur,



- je vois une personne que j'aime bien,



- je fais une activité qui me plaît
(piscine, cinéma, bowling, ...).



Ca sert à quoi ?

A diminuer le stress.

A être de bonne humeur.

A se sentir bien.



Conseils

Je pense à me faire plaisir !

