

# Liste d'activités



## Animaux

Caresser un animal  
Promener un animal  
Monter à cheval  
Faire du bénévolat dans un refuge pour animaux  
Observer les oiseaux  
Aller à la pêche  
Ecouter les oiseaux  
Aller au zoo



## S'activer

Faire une promenade  
Aller courir  
Aller nager  
Faire une randonnée  
Faire du vélo  
Aller à la salle de sport  
Faire un bowling  
Faire du patin à glace ou à roulettes  
Jouer au golf / foot / tennis  
Lancer un frisbee  
Faire voler un cerf-volant  
Essayer un art martial



## Nettoyer

Nettoyer la maison  
Nettoyer le jardin  
Nettoyer la salle de bain  
Nettoyer les toilettes  
Nettoyer la chambre à coucher  
Nettoyer le frigo  
Nettoyer le four  
Nettoyer ses chaussures  
Faire la vaisselle  
Remplir / Vider le lave-vaisselle  
Faire la lessive  
Faire quelques tâches ménagères  
Ranger son bureau  
Nettoyer une armoire



## Se connecter aux autres

Appeler un ami  
Inviter un ami à passer  
Etre avec des amis  
Rencontrer un ami pour un café  
Faire de nouvelles rencontres  
Rejoindre un nouveau groupe  
Rejoindre un parti politique  
Rejoindre un club de lecture  
Suivre une formation  
Rejoindre un groupe de mamans / bébés  
S'inscrire à un site de rencontres  
Inviter quelqu'un à sortir  
Aller 'regarder les gens'  
Envoyer un message à un ami  
Ecrire une lettre à un ami  
Reprendre contact avec un vieil ami



## Cuisiner

Se cuisiner un repas  
Cuisiner un repas pour quelqu'un  
Préparer un gâteau / des cookies  
Faire un barbecue  
Griller des marshmallows  
Trouver une nouvelle recette  
Organiser un dîner



## Créer

Dessiner  
Peindre un portrait  
Prendre une photo  
Gribouiller  
Ranger ses photos  
Faire un album photo  
Commencer un scrapbook  
Terminer un projet  
Faire de la couture / du tricot



## S'exprimer

Rire  
Pleurer  
Chanter  
Crier  
Hurler



## Bonté

Aider un ami / un voisin / un étranger  
Faire du bénévolat dans une association caritative  
Faire un cadeau  
Faire une bonne action au hasard  
Rendre service à quelqu'un  
Proposer un baby-sitting  
Enseigner à quelqu'un  
Faire quelque chose de sympa pour quelqu'un  
Faire une surprise à quelqu'un  
Faire la liste de vos qualités  
Faire la liste des choses ou des personnes pour lesquelles vous êtes reconnaissant.



## Apprendre

Apprendre quelque chose de nouveau  
Développer une nouvelle compétence  
Se cultiver  
S'inscrire à une formation  
Retourner à l'école  
Regarder un tutoriel vidéo



## Réparer

Bricoler dans la maison  
Réparer son vélo / sa voiture / son scooter  
Fabriquer quelque chose de nouveau  
Changer une ampoule  
Décorer une pièce



## Esprit

Rêvasser  
Méditer  
Prier  
Réfléchir  
Penser  
Essayer des exercices de relaxation  
Pratiquer le Yoga



## Musique

Ecouter la musique que vous aimez  
Trouver de la nouvelle musique à écouter  
Aller à un concert  
Allumer la radio  
Faire de la musique  
Chanter une chanson  
Jouer d'un instrument  
Ecouter un podcast



## Nature

Jardiner  
Planter quelque chose  
Tailler  
Tondre la pelouse  
Cueillir des fleurs  
Acheter des fleurs  
Aller se promener en pleine nature  
Nager dans la mer  
Grimper dans la montagne  
Marcher dans les bois  
S'asseoir au soleil  
Aller au parc



## Planifier

Fixer un objectif  
Créer un budget  
Faire un plan sur 5 ans  
Faire une liste de choses à faire  
Faire une liste de choses à faire avant de mourir  
Faire sa liste de courses



## Lire

Lire son livre préféré  
Lire un nouveau livre  
Lire le journal  
Lire votre site web préféré



## Programmer

Se lever très tôt  
Faire une grasse mat'  
Se coucher tard  
Prendre un jour de congé  
Barrer des choses à faire de votre liste



## Prendre soin de soi

Prendre un bain  
Prendre une douche  
Se laver les cheveux  
S'offrir un soin du visage  
Se couper les ongles  
Se faire masser  
Prendre un bain de soleil (mettez de la crème solaire !)  
Faire une sieste



## Boutique

Aller au supermarché  
S'acheter des vêtements  
Aller à un vide-grenier ou une brocante  
Apporter des objets dans un magasin de charité



## Voyager

Faire un tour en voiture  
Prendre le bus quelque part  
Prendre le train  
Planifier des congés



## Essayer quelque chose de nouveau

Goûter un nouveau plat  
Faire une promenade dans un nouvel endroit  
Découvrir une nouvelle musique  
Regarder une nouvelle série télé ou un nouveau film  
Porter de nouveaux vêtements  
Lire un nouveau livre  
Essayer un nouveau cours  
Faire quelque chose de spontané  
S'exprimer



## Regarder

Aller au cinéma  
Aller au théâtre  
Regarder un film  
Regarder une série télé  
Regarder une video Youtube



## Rédiger

Rédiger une lettre de plaintes  
Rédiger une lettre de compliments  
Ecrire à son représentant politique  
Ecrire une lettre d'insultes  
Ecrire une lettre de gratitude  
Rédiger une carte de remerciement  
Ecrire dans son journal intime  
Rédiger son CV  
Commencer à écrire un livre