

Challenge Mai
"Prends soin de toi."



NOTES A PROPOS DE CE DOCUMENT

Ce document est réalisé par Clémentine la Mandarine.

Ce document est offert pour une utilisation personnelle. Tu peux l'imprimer autant de fois que tu le désires.

Tu peux le partager gratuitement par le biais qui te convient en respectant les règles de la licence creative commons CC BY-NC-SA 3.0 FR :

- cite la source de ce document, à savoir mon site :
www.clementinelamandarine.com
- ne fais pas d'utilisation commerciale de ce document
- tout partage doit se faire dans les mêmes conditions

Tu trouveras toutes les informations sur les droits de ce document sur cette page et les liens qui sont disponibles :

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

Je te remercie et je te souhaite de belles aventures dans la nature avec tes Lutins !

Tu as des questions ? N'hésite pas à me les poser par mail :
clementine@clementinelamandarine.com

Clémentine la Mandarine
2 rue Albert Recoura
38100 Grenoble
FRANCE

clementine@clementinelamandarine.com
www.ClementineLaMandarine.com



100 idées pour prendre soin de toi

CUISINE

1. aromatise ton café du matin avec de la vanille (ajoute une cuillère à café rase de vanille en poudre pour un mugg de café, directement dans le filtre avec le café ou de la vanille liquide directement dans la tasse) - prends ta tasse de café en photo
2. bois une tasse de ton thé préféré tranquillement- illustre ton moment avec une photo de ta jolie boîte à thé et de ta tasse
3. mixe toi un smoothie - donne nous la recette accompagnée des jolies couleurs de ton verre
4. réalise un jus de fruits maison - donne nous tes combinaisons de fruits préférés avec une photo de ton mélange
5. mange ton plat préféré - mets nous l'eau à la bouche avec une photo de ton assiette !
6. cuisine toi un gâteau maison - photographie le avant de le dévorer, tu peux même nous donner la recette si elle est simple
7. prends le temps d'un vrai petit déjeuner, avec jus de fruit, thé ou café, et crêpes ou gaufres ou... - prends une photo de la table avant de tout dévorer
8. cuisine avec tes lutins - et prends-les en photos
9. invite une amie à goûter/déjeuner chez toi, en tête à tête entre amies - prends une photo de votre plat ou de vous deux
10. fais toi une salade de fruits frais (coupe tes fruits, mets les dans un saladier avec un petit peu de sucre et de la vanille, mets au frais pendant 1h, déguste) - prends ton saladier en photo
11. fais-toi un brunch le dimanche matin avec jus d'orange pressé, expresso, œufs au plat, bacon et croissants
12. prépare toi un goûter avec un cookie, un thé et un fruit - prend tout ce dont tu vas te régaler en photo
13. cherche une recette qui te ferait plaisir pour ton prochain jour de congés dans ton livre de cuisine préféré - prends la photo du plat dans le livre
14. demande à ta maman de te préparer ton plat préféré de quand tu étais petite (oui, même si c'est des pâtes à la sauce tomate, quand c'est Maman qui fait, c'est toujours meilleur, non ?) - prends un cliché de ton assiette
15. ramasse des fleurs pour parfumer du sucre - prends ta réalisation en photo

EN FAMILLE, EN AMOUREUX, ENTRE AMIS

16. fais toi une soirée pizza + film en amoureux, une fois que les lutins sont couchés - mets nous l'eau à la bouche avec une photo de ta pizza maison ou paparazzi ton chéri la bouche pleine de pizza
17. demande à ton chéri de te faire un massage - prends ses mains en photo

18. fais un câlin à ton chéri - prends vous en photo
19. fais un câlin à ton lutin - prends vous en photo
20. passe une soirée à discuter en amoureux - prends une photo de vous deux, ou, si vous êtes timides, de vos pieds par exemple pour ne pas trop vous dévoiler
21. regarde en famille ou en amoureux un DVD que tu as envie de voir (et les autres aussi si possible), emprunté à la bibliothèque - prends la pochette en photo
22. téléphone à une amie, juste pour discuter - prend ton téléphone en photo
23. joue avec ton animal de compagnie : ton chien, ton chat, ton poney... - et prends le en photo
24. demande à ton chéri de te prévoir un dîner aux chandelles - et prends la jolie table en photo
25. organise une soirée jeux de société en famille - et photographie le plateau de jeux
26. organise une soirée lecture en famille - dévoile nous le livre que vous avez choisi
27. organise une soirée rêve en famille : chacun se raconte comment sera la vie de ses rêves dans 1 an, 5 ans ou 10 ans par exemple - fais une photo de famille originale pour illustrer ta soirée
28. prévois une date d'apéro avec des amis que tu n'as pas vu depuis longtemps - fais une photo de ce que vous allez manger
29. prévois un week-end avec des amis que tu n'as pas vu depuis longtemps et qui habitent loin - fais une photo de ton calendrier avec la date de cochée

DIY, BRICOLAGE, LOISIRS CREATIFS

30. cueille un bouquet de fleurs des champs pour décorer ta table de cuisine (attention à ne pas cueillir des fleurs protégées !) - prends simplement ton bouquet en photo ou le lieu où tu as cueillis les fleurs
31. trie quelques-unes de tes photos papier et réalise une ou deux pages de ton album photo - prend ta réalisation en photo
32. trie les cartes postales que tu as reçu dernièrement et affiche les plus jolies - prends une photo de ton affichage
33. trie tes vieilles chaussettes et transforme les en élastiques - prends une photo de ton tas de chaussettes avant et de tes élastiques après
34. écris, dessine dans ton cahier de vie pendant 1h ; si tu n'en as pas encore, commence en un aujourd'hui ! - prends ta page en photo
35. note quelque chose pour lequel tu as de la gratitude aujourd'hui dans ton cahier de vie - prends ta phrase en photo
36. recouds/répare un vêtement qui attend depuis trop longtemps - prends le en photo une fois sa nouvelle jeunesse établie
37. prends 10 minutes sur Pinterest pour chercher des idées pour un bricolage que tu as envie de faire
38. commence un cahier de balades, et notes y tes différentes découvertes (pour les idées de

balades, cf. plus bas) - prends en photo ton cahier

39. écris une lettre à une amie, ta Mamie... - montre là nous juste avant qu'elle disparaisse dans la boîte aux lettres
40. change les boutons d'une chemise pour en mettre de toutes les couleurs - et montre nous ton œuvre
41. prends le temps de faire un album en ligne avec tes photos du challenge du moins précédent - et offre nous le lien accompagné de la photo de couverture

BEAUTE

42. prends un bain (pas trop souvent hein !) avec de la mousse, ou mieux, des huiles essentielles - une photo de la mousse avant de rentrer dedans sera très rigolote !
43. fais toi un gommage au marc de café sous la douche - challenge de la plus jolie photo de marc de café ;-)
44. fais toi un masque maison pour le visage - aller, une photo avec ton masque, c'est rigolo non ? sinon, prends la photo des ingrédients !
45. fais toi un après-shampoing avec le jus d'un demi-citron et frottes tes ongles avec le reste de la pulpe - prends tes ongles bien blancs en photo avec ton citron
46. prends le temps de te frotter les dents avec un peu de bicarbonate pour avoir les dents plus blanches - réalise un portrait de ta brosse à dent toute enneigée de bicarbonate
47. prépare-toi un soin à l'huile d'olive ou de coco pour les cheveux - prends la brillance de tes cheveux après ton soin !
48. prends un bain de pieds - c'est rigolo une photo de pieds ;-)
49. renseigne-toi sur la mouvance no-poo et éventuellement, lance-toi ! - prends en photo l'article qui t'as le plus marqué
50. concentre-toi sur les sensations de l'eau chaude sur ta peau sous la douche ou dans le bain - prends un objet en rapport avec ta douche en photo
51. chante à tue-tête sous la douche - et prends ton pommeau de douche-micro en photo

MODE

52. mets ta robe des grands jours - tourne très vite comme une petite fille et prends les volants en photo
53. prends le temps de te faire une jolie coiffure - réalise ton autoportrait dans la salle de bain
54. porte tes boucles d'oreille préférées - et fais ton auto portrait d'oreille
55. porte ton bracelet préféré - et fais ton auto portrait de ton poignet
56. porte ton collier préféré - et fais ton auto portrait de ton cou
57. maquille-toi (ça compte que si tu ne le fais pas tous les jours !) - prends-toi en photo toute

pimpante que tu es

58. aujourd'hui, tu portes un bracelet et un collier assorti à tes vêtements, que tu as bien pris le temps de choisir - montre nous comme tu es belle !
59. Dimanche, reste en pyjama aussi longtemps que tu en as envie (choisis un jour où tu restes à la maison bien entendu) - prends tes pieds en pantoufle ou ton pyjama chéri en photo
60. sors ton plus beau sac à main - et montre le nous le
61. choisis une tenue qui te plaît vraiment - prends un cliché de tes vêtements posés sur ton lit avant de les porter

CULTURE

62. médite 10 minutes - prends ton coussin de méditation en photo avec tes pieds
63. ferme les yeux, imagine toi dans ton endroit de rêve, imagine l'odeur du lieu, les bruits qui s'en échappent, les sensations de ta peau (il fait chaud ? froid ? il y a du soleil ?)... - prends une photo de l'endroit où tu as imaginé ton endroit de rêve
64. prends 30 minutes pour commencer à apprendre quelque chose qui te tient à cœur - prends ton activité en photo
65. éteins ton téléphone pendant 24h, si si, je te jure, ça fait du bien ! - photographie-le au fond d'un tiroir en train de dormir
66. lis une BD au soleil - illustre ce moment par une photo de ta page préférée
67. commence à lire le roman qui attend sur ta table de nuit depuis trop longtemps - montre nous ce livre
68. écoute ton CD préféré en faisant le ménage/la cuisine/toute autre tâche ménagère - partage tes goûts musicaux avec une photo de l'album
69. regarde la première partie de ce film que tu as tant envie de voir depuis si longtemps, tu regarderas la suite demain et les jours suivant - prends ta télé en photo lors d'une scène que tu aimes bien
70. prends-toi 10 minutes pour lire un article d'un blog que tu aimes - et fais en une capture d'écran pour nous le faire découvrir
71. prends toi 30 minutes pour faire des recherches sur un thème qui t'intéresse en ce moment (chez nous, c'est des recherches sur le mouvement 'tiny house' en ce moment) - prends en photo les livres ou l'écran de ton ordinateur pendant tes recherches
72. écris dans ton cahier de vie la vie dont tu rêves - prends ta page en photo, ou ton cahier fermé avec ton stylo si tu ne veux nous dévoiler ton plan de domination du monde ;-)
73. prends-toi une demi-heure à la bibliothèque - illustre ce moment avec une photo de la façade de ta bibliothèque
74. décris dans ton cahier de vie la maison de tes rêves, même si ce n'est pas réaliste - prends ta page en photo, ou ton cahier fermé avec ton stylo si tu ne veux nous dévoiler tes rêves totalement fou ;-)
75. assieds-toi en tailleur le dos droit, et pendant 5 minutes, concentre d'abord sur les sensations de

ton corps (as-tu mal quelque part ? comment te sens tu ?) sans te juger, simplement en y portant une gentille attention, puis bascule ton attention sur ta respiration et le mouvement de ton ventre - prends tes jambes pliées en photo


76. joue de la musique, même si tu ne sais pas en jouer, c'est rigolo - prends ton instrument en photo
77. regarde un documentaire sur Arte, sur un sujet qui t'intéresse : tu peux en trouver beaucoup sur le site arte+7 - prends ton écran en photo lors du passage du titre, et donne nous le lien !
78. lis un livre documentaire sur un sujet qui t'intéresse, tu peux demander un renseignement aux bibliothécaires, ils sont en général très bien renseignés - prends un cliché de la couverture
79. regarde un épisode de ta série préférée (sans faire le repassage en même temps !) - prends un cliché de ta scène préférée

BALADE ET NATURE

80. promènes toi au bord de l'eau - montre nous le paysage
81. vas au travail à pied ou en vélo - et photographie ton lieu préféré de la balade
82. prends un bus, vas au bout de la ligne pour sortir de la ville, et balade toi là où tu seras - prends une photo d'un endroit que tu aimes
83. prends un train de campagne, arrête toi dans le plus petit village de la ligne, et promène toi - prends en photo la plus jolie maison en pierres du village
84. assieds-toi dans un parc et écoute les oiseaux chanter - prends le feuillage des arbres en photo
85. organise un pic-nic au parc - prends ta nappe avec toute la nourriture en photo
86. cherche sur internet des itinéraires de balade dans la campagne autour de chez toi - prends une photo de la page qui décrit la balade qui te fait le plus envie
87. pars en balade avec ton ou tes lutins, et prends le temps d'aller à son rythme : si si, ralentir, c'est prendre soin de toi ! - prends-le (s) en photos lors d'une de ses découvertes
88. prends le temps de faire de ton sport préféré - prends toi en photo en tenue
89. marche en faisant attention aux mouvements de ton corps - prends une photo de tes pieds pendant ta balade
90. sème une plante dans un pot, sur ton balcon - prends en photo le pot et la terre
91. prends soin de ta plante - photographie là régulièrement pour voir comme elle pousse !
92. parcours les chemins de halage en vélo - prend une photo de ta bicyclette dans le joli paysage

VIE DE TOUS LES JOURS

93. couche toi tôt - prends l'heure en photo
94. prévois tes menus de la semaine pour manger équilibré - photographie ton menu pour nous donner des idées !

- 
95. organise le week-end avec toute la famille pour te planifier des moments pour toi et/ou des activités qui te plaisent à toi aussi - prends en photo le planning
 96. fais la grasse matinée - prends l'heure de ton lever en photo
 97. traîne au lit avec tes lutins si faire la grasse matinée est trop compliqué à organiser - prends vos pieds qui dépassent de la couette en photo
 98. utilise ton stylo préféré et un joli post it pour écrire ta liste de courses ou d'autres choses - prends ta liste et ton stylo en photo

A TON TOUR D'INVENTER !

99. vis un moment de ta passion, quelle qu'elle soit - et prends-toi en photo pour nous la faire découvrir
100. invente ton propre moment à toi suivant tes goûts