

SOINS PERSONNELS EN ÉTÉ



Idées de soins personnels pour l'été

L'été est le moment idéal pour prendre soin de vous-même. Grâce aux températures chaudes et aux longues journées ensoleillées, il y a plus d'occasions que jamais de changer sa routine et de profiter de ce que la saison a à offrir. Voici quelques idées pour profiter au maximum de votre été !

1

Créez une liste de choses à faire pendant l'été.

Il y a d'innombrables moyens de profiter de l'été. Parfois, nous sommes déçus lorsque la saison s'achève et que nous n'avons pas accompli tout ce que nous voulions. Classez vos souhaits par ordre de priorité et déterminez quelles activités et tâches vous sont importantes cet été.

2

Lisez un livre.

La lecture est un excellent moyen de se détendre sur la route, à l'ombre ou sur la plage. Débranchez la technologie et échappez à la réalité pendant un moment. Vous n'aimez pas les romans ? Lisez une biographie ou une collection de poèmes ou d'histoires courtes. Même une revue de cuisine ou de décoration intérieure peut faire l'affaire.

3

Méditez en plein air.

Même quelques minutes de méditation sont bénéfique, mais pratiquer à l'extérieur est une expérience différente. Asseyez-vous confortablement sur une serviette ou une couverture sur l'herbe ou le sable, ou vous pouvez vous asseoir sur votre terrasse ou patio.

4

Planifiez des vacances - ou des vacances à domicile.

Changer d'environnement et s'échapper de la routine habituelle est indispensable au bien-être mental. S'il n'est pas possible de partir en vacances, faites preuve de créativité : essayez un hôtel charmant à proximité, faites une excursion d'une journée dans un sentier, un vignoble ou un parc d'attractions, allez camper ou montez une tente dans l'arrière-cour.

5

Visitez un marché fermier.

Rien ne vaut les produits frais cultivés et cueillis près de chez soi. Trouvez une ferme d'auto-cueillette pour profiter du plein air en faisant vos courses. Remplissez votre réfrigérateur de fruits et légumes nutritifs pour les collations et les repas tout au long de l'été.

6

Créez une liste de chansons pour l'été.

Nous avons tous des chansons d'été préférées qui nous font sourire et nous font danser. La musique peut améliorer votre humeur, alors créez une liste de chansons préférées.

7

Mangez al fresco.

Profitez de la chaleur et du soleil pour prendre vos repas à l'extérieur. Prenez vos repas en famille sur le patio ou faites un pique-nique dans le parc. Sirotez votre café du matin dans le jardin ou votre thé du soir en regardant le coucher de soleil sur la terrasse.

8

Faites-vous plaisir.

Manger sainement est important, mais l'équilibre est la clé. Permettez-vous de savourer occasionnellement votre régal d'été préféré - vous l'apprécierez encore plus !

9

Créez un espace apaisant.

Vous n'avez pas besoin de dépenser beaucoup pour créer un espace confortable où vous pourrez vous détendre et profiter de votre temps libre. Créez un coin de lecture extérieur avec des coussins et des plantes, ou installez un hamac à l'ombre.

10

Plantez un jardin.

Il peut être gratifiant de se salir les mains. Passer du temps à s'occuper d'un jardin peut contribuer à améliorer votre humeur et à réduire le stress. Faites pousser des légumes ou des herbes aromatiques pour les intégrer à votre cuisine, ou faites pousser des fleurs pour embellir votre espace. Le jardinage en conteneur est une excellente option si vous n'avez pas de jardin.

11

Commencez ou continuez un journal.

Prenez le temps de réfléchir et de faire le point sur vos émotions. Écrivez ce qui vous passe par la tête : idées, soucis, objectifs. Il peut être relaxant de dessiner pendant que vous dégustez une boisson sur la terrasse. Les journaux de gratitude sont un excellent moyen de reconnaître les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) et peuvent améliorer votre humeur si vous vous sentez frustré ou déprimé.

12

Découvrez quelque chose de nouveau.

Recherchez un nouveau parc ou un quartier de la ville que vous ne connaissez pas. Essayez une nouvelle activité de plein air comme le golf ou le pickleball. Les températures d'été et la lumière du soleil abondante font de l'été le moment idéal pour être dehors et bouger.

13

Jouez !

Redécouvrez les jouets que vous aimiez quand vous étiez enfant. Jouez avec une corde à sauter, de la craie ou des bulles ou courez dans l'arrosoir. C'est un excellent moyen de passer du temps en famille avec les enfants ou même avec votre conjoint(e) ou vos amis. Cela vous fera sourire !