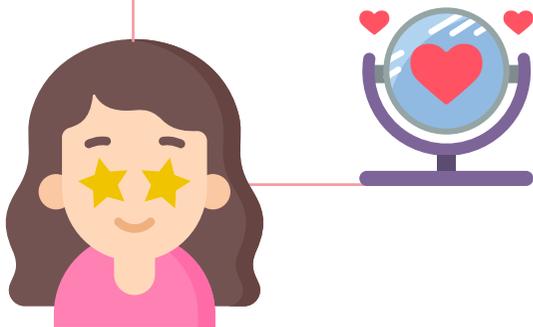


Quelques raisons pour lesquelles sortir avec vous-même devrait être en tête de votre liste de selfcare...

1. Cela vous soustrait à la frénésie quotidienne : la maison / le travail / la vie.
2. Vous n'avez besoin de faire de compromis avec personne.
3. Être face à nous même nous permet de grandir !
4. Cela vous permet de vous donner « activement » de l'amour, vous montrer de l'amour.



Quelques conseils pour sortir seul...



Pour les rats de bibliothèque, à quand remonte la dernière fois que vous avez passé un bon moment de lecture dans votre café préféré ?



Si vous aimez essayer de nouveaux aliments et explorer de nouveaux goûts, tentez une nouvelle recette.



Jetez un œil autour de vous pour voir si vous pouvez trouver des spas qui vous ressemblent. Si vous voulez avoir une journée plus abordable, faites-vous un home spa.



Nous avons tous des choses en tête ou sur notre bucket list que nous voulons essayer. Pourquoi ne pas faire de cette activité votre rendez-vous hebdomadaire avec VOUS ?!



Préparez un petit déjeuner à l'avance ou achetez le dans un café et partez en quête de l'arbre parfait pour profiter de votre pique-nique avec un bon livre, un magazine ou juste en regardant les nuages.



Si vous savez que vous avez une soirée seule à la maison en perspective, offrez-vous un plat que vous seul aimez !



Si vous ne l'avez jamais fait auparavant, n'hésitez pas à aller seul au cinéma. Vous n'avez pas à partager le pop-corn, vous pouvez regarder ce que vous aimez et vous asseoir à votre endroit préféré !