



Faites un loooooong câlin à quelqu'un que vous aimez.



Lisez (encore) votre livre préféré.



Chantez à tue-tête.



Embrassez looonguement votre partenaire.



Faites des étincelles sous la couette.



Faites une liste de tout ce que vous possédez qui est inestimable.



Aidez quelqu'un.



Nettoyez et rangez votre maison.



Offrez un cadeau à quelqu'un que vous aimez sans occasion particulière.



Respirez profondément 10 fois et souriez.



Changez la disposition des meubles, chez vous ou sur votre lieu de travail.



Observez 15 à 20 minutes de silence intense.



Écoutez votre guidance interne, cherchez votre petite voix.



Faites-vous des compliments à voix haute.



Soyez gentil... mais vraiment gentil.