

- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE PLANANTE
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE "LOVE"
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE ENSOLEILLÉE
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE JOYEUSE
- MÉDITER
- PRIER
- VISUALISER
- SOURIRE
- FRÉQUENTER DES GENS POSITIFS
- ÊTRE GÉNÉREUX SANS ATTENTE
- ÉCOUTER PARLER LES AUTRES
- S'ENTOURER D'ENFANTS
- S'ENTOURER D'ANIMAUX
- SE LANCER UN CHALLENGE
- AVOIR DE L'AMBITION
- PRENDRE DU PLAISIR (SEXE)
- PRENDRE DU PLAISIR (NOURRITURE)
- ÉCRIRE SES GRATITUDES
- DANSER
- MARCHER
- PROFITER DE LA NATURE
- PARDONNER
- S'AIMER, prendre soin de soi

- SE RELAXER
- ÊTRE CRÉATIF(VE)
- MOUVEMENTS DE YOGA, ÉTIREMENTS, FAIRE LE POIRIER...
- ÊTRE UTIL(E)
- TENIR UN JOURNAL (ÉCRIRE)
- CHANTER
- SE FAIRE MASSER
- MASSER
- ALLUMER ET REGARDER UNE BOUGIE
- BOIRE UN THÉ AU JASMIN
- SENTIR L'ODEUR DE LA LAVANDE
- SENTIR L'ODEUR OU LE GOÛT DE LA VIOLETTE
- SENTIR L'ODEUR OU LE GOÛT DE LA BERGAMOTTE
- SENTIR L'ODEUR OU LE GOÛT DE DU CITRON
- SENTIR L'ODEUR OU LE GOÛT DE PAMPLEMOUSSE
- SENTIR L'ODEUR OU LE GOÛT DE LA FLEUR D'ORANGER
- METTRE DU ROUGE DANS SA VIE
- METTRE DU ORANGE DANS SA VIE
- METTRE DU JAUNE DANS SA VIE
- METTRE DU VERT DANS SA VIE
- METTRE DU BLEU DANS SA VIE
- METTRE DU BLEU INDIGO DANS SA VIE
- METTRE DU VIOLET DANS SA VIE