

30 jours douilletts pour célébrer l'Automne

Ecrire à la main
une lettre à
quelqu'un qu'on
aime

Préparer un bain
avec des bougies
parfumées et
éteindre la lumière

Acheter un
pyjama tout doux

Faire un chocolat
chaud, ajouter de
la crème fraîche
et de la cannelle
par dessus

Enfiler une cape
douillette et
rester en pyjama
pour le petit -
déjeuner

Cuire quelque
chose (même si
c'est des cookies
ou une farine de
pain pré-préparés)

Acheter un livre
de mots cachés et
essayer d'en faire
un chaque jour

Passer une
journée à
regarder une
série TV qui vous
plaît

Inviter des amis
pour partager un
feu dans votre
jardin

Ajouter une touche
de poivre de
Cayenne dans votre
chocolat chaud pour
le rendre plus épicé

Faire du vin
chaud pour
embaumer toutes
la maison

Se balader dans
votre voisinage
lorsque le jour se
pointe

Réaliser un sachet
de thé pour le bain
et laisser le infuser
dans votre bain du
soir

Mettre du vernis sur
vos ongles couleur
rouge profond (en
lien avec les baies
rouges de l'automne)

Ajouter de petits
marshmallow dans
votre thé et
saupoudrer de
cannelle



30 jours douilletts pour célébrer l'Automne

Changer le fond d'écran de votre téléphone ou de votre PC par une image douce et réconfortante

Porter des touches de couleurs orange, rouge, brune sur vos vêtements, sacs, chaussures, bijoux

Griller des tranches de pain et humer l'odeur

Faire un dîner aux chandelles

Aller dans une ferme, acheter des produits de saisons

Sélectionner sur Youtube une musique agréable avec un fond de saison et passer là à la TV

Griller des tartines de fromages à manger avec une bonne soupe au potiron à côté du feu

Apprendre une nouvelle technique comme le tricot, la couture ou le crochet

Ajouter une guirlande de petites lampes autour de votre TV ou dans un vase

Faire des S'mores (délicieux biscuits aux marshmallows et chocolat) avec votre cuisinière

Acheter un magazine de décoration intérieure pour trouver de l'inspiration pour votre maison

Regarder un film que vous aimez avec votre téléphone coupé

Ajouter des sachets de lavande ou de bâton de cannelle dans vos commodes

Sauter et danser dans les feuilles mortes

Faire des biscuits aux 4 épices aux formes de feuilles, de potirons ...

