



Le chat fleuri

50 petits plaisirs du quotidien

pour voir la vie un peu plus jolie

Le chant des oiseaux dans le jardin

Rayer quelque chose de sa to-do list

Découvrir un nouvel endroit

L'émotion apportée par une chanson

Toucher un tissu tout doux

Recevoir un compliment, et en donner en retour

Manger un fruit directement sous son arbre

La satisfaction d'avoir terminé un rang de tricot sans erreur

Mettre de nouvelles boucles d'oreilles

Goûter quelque chose de nouveau

L'oubli de l'environnement lorsqu'on est plongé dans un livre très captivant

Le goût du pain alors qu'il est encore tout chaud

Personnaliser des vêtements pour qu'ils soient complètement uniques

Le bruit de la pluie qui frappe les fenêtres

Se réveiller naturellement, sans réveil

La chaleur d'un rayon de soleil sur la peau

Cuisiner des fruits et légumes de saison

Voir la mer

Parler à un.e ami.e

Regarder les étoiles

L'odeur d'un plat qu'on aime dans la cuisine

L'odeur de la crème solaire

La sensation de la douche après le sport

Marcher pied nus dans l'herbe ou le sable

Recevoir un colis

Recevoir une carte postale

La douceur de la farine sous nos mains

Le « pop » du papier bulle

Le coulant d'un jaune d'œuf parfaitement cuit

Observer notre plante préférée pousser

Acheter des petits grigris artisanaux et locaux

Se blottir dans un fauteuil avec un bon livre

Les couleurs de l'aube et du coucher de soleil

Le bruit d'une aiguille qui passe dans du tissu

Remarquer un regard complice entre deux personnes

Faire ou recevoir un beau cadeau

Regarder son film préféré

La fraîcheur d'un thé glacé sous le soleil

Être entouré des gens qu'on aime

Le ronronnement d'un chat blotti contre soi

La contemplation d'un bel ensemble de couleurs

Créer quelque chose de ses mains

Être le premier à marcher dans la neige (ou dans le sable)

L'odeur de l'herbe après la pluie

Faire sauter des crêpes

Faire de la balançoire

S'endormir dans des draps qui sentent bon

Le parfum du café ou du thé le matin

Cueillir ou acheter une fleur

Ramasser des marrons et les faire griller

Manger dehors