

Liste non exhaustive des plaisirs simples et des activités agréables

Le plaisir d'être de sortie

Aller danser
Aller dans une librairie ou une bibliothèque
Aller dans un spa ou un sauna
Donner rendez-vous à un ami
Visiter une galerie d'art
Aller visiter un monument
Participer à une réunion publique
Rendre visite à ses enfants ou à sa famille
Faire du lèche-vitrine
Assister à un concert
Aller chez le coiffeur
Dormir dans un hôtel pendant une nuit
Danser
Chanter
Chanter avec d'autres personnes
Faire une sortie dans un café ou un club
Participer à une soirée
Faire une sortie avec une association

Le plaisir d'être dans un lieu

Faire une promenade en montagne
Faire du camping
Faire du lèche-vitrine
Se promener sur la plage
Faire une promenade à la campagne
Pratiquer la pêche
Découvrir une nouvelle ville
Flâner dans la ville
Aller au zoo
Aller au cinéma
Aller au restaurant
Visiter un musée
Participer à un carnaval
Aller au cirque
Aller dans un parc d'attractions
Faire un piquenique
Se promener dans un parc
Participer à un barbecue
Profiter d'un beau panorama

Visiter un lieu particulier ou inhabituel

L'activité physique

Participer à un événement sportif

Nager

Courir

Faire de la gymnastique

Faire un sport d'équipe

Aller au ski

Conduire une voiture ou un bateau

Jouer au football

Jouer au tennis

Marcher

Pratiquer un sport qui implique la rencontre avec un animal comme l'équitation par exemple.

Jouer

Jouer aux jeux vidéo

Jouer à des jeux de société

Jouer au billard, au babyfoot

Faire des mots croisés ou d'autres jeux de mots

Jouer aux cartes

Pratiquer un art

Jouer d'un instrument de musique

Créer des bijoux, coudre ou tricoter

Pratiquer la photographie

Dessiner ou peindre

Jouer dans un groupe de musique

Apprendre la musique

Essayer une nouvelle pratique artistique

Faire des vidéos

Créer de la musique

Pratiquer la restauration de vieux meubles

À la maison

Prendre une douche ou un bain

Se maquiller

Se coiffer

Prendre soin de son corps

Faire une sieste

Se raser

Regarder la télévision ou un bon film
Décorer sa maison
Écouter la radio
Appeler un ami ou un proche
Se relaxer
Organiser un repas entre amis

Toute activité vous permettant d'observer, de contempler quelque chose : tel qu'un coucher de soleil, des animaux, un beau paysage, les étoiles, la lune, les fleurs, les plantes,...

Toute activité vous permettant d'être avec d'autres personnes telles que des amis, des proches, de la famille, par téléphone ou en face à face.

Se découvrir une nouvelle passion, essayer une nouvelle langue étrangère, des activités par le biais de cours divers.

Écrire des lettres ou des cartes postales.

Se remémorer de bons souvenirs, penser à son avenir.

Déguster de bons petits plats, cuisiner ou partager avec des amis un bon café, un thé, un bon dessert. Découvrir des saveurs inconnues dans les recettes du monde.

Rendre service à quelqu'un par altruisme, offrir un cadeau,... ou s'offrir un cadeau à soi-même.