

7 Clés



*Pour aller Bien
au quotidien !*

1

Décidez de vouloir changer

*Nous voulons tous améliorer notre vie, rendre notre existence meilleure et plus facile,
mais nous refusons de changer.*

Arrêtez de vous critiquer

Soyez gentil avec vous-même, apprenez à vous aimer et à approuver vos actions.

2

3

Acceptez les compliments

Sourire et dire Merci, tout simplement ...

Prenez soin de Vous

S'accorder du temps, se chouchouter, se faire plaisir ... sans culpabiliser...

4

5

Faites une action par jour pour votre mieux-être

Chaque jour, choisissez de faire une chose qui vous fait du bien !

Mangez des aliments bons pour votre corps et votre esprit

*Une alimentation saine et équilibrée est importante pour se sentir bien
dans son corps et dans sa tête !*

6

7

Soignez votre apparence physique

*Valorisez votre image, mettez-vous en Lumière, faites vous belle le plus souvent possible,
Et Souriez à la Vie !*

La vie est jeu, à vous de jouer !