

LE DÉFI DU CHANGEMENT

PRATIQUEZ LA CONSCIENCE DE SOI



Sachez que vous n'êtes pas seul.
Précisez les chapeaux que vous portez et résistez aux attentes déraisonnables.

Créez des changements positifs.
Et accordez-vous du temps pour vous adapter.

Soyez concentré sur le présent.
Mettez fin au bavardage négatif.

Connaissez vos limites.
Limitez la consommation de nouvelles et de médias sociaux.

Contrôlez ce qui est contrôlable.
Adoptez un mode de vie sain et restez en contact avec les choses qui vous tiennent à cœur.