

BIEN-ÊTRE AFFECTIF

BÂTISSEZ VOTRE BONHEUR



Valorisez les sommets et les creux.

Tirez des leçons et évoluez en fonction des succès et des échecs.

Apprenez à dire non.

Trouvez un équilibre entre l'aide aux autres et l'établissement de vos propres priorités.

Abandonnez les habitudes épuisantes.

Faites davantage de choses qui vous font du bien!

Vivre avec détermination.

Découvrez le but et le sens de votre vie.

Priorisez la positivité.

Remplacez les pensées négative par de la compassion et de l'appréciation.