

BIEN-ÊTRE AFFECTIF

LA PROSPÉRITÉ INTERNE



Investissez dans vous-même.
Privilégier le soin de soi-même.

Fixez des objectifs INTELLIGENTS.
Visez ce qui vous rend plus sain et plus heureux.

Créer un état d'esprit fondé sur sa propre prospérité.
Choisissez des pensées positives.

Donnez-vous un coup de pouce.
Mangez sainement, dormez bien,
bougez plus.

Pratiquez la gratitude.
Appréciez ce que vous avez
et attirez plus de plaisir.