

DÉVELOPPER LA SANTÉ MENTALE

Concentrez-vous sur vous-même



Favorisez une bonne relation de soi.

Apprenez à vous connaître, ayez confiance en vous et acceptez votre personnalité dans son intégralité.

Prenez le temps de réfléchir avec vous-même.

Évaluez vos sentiments et vos actions pour être certain de vous offrir ce dont vous avez besoin.

Vivez de façon authentique.

Soyez fidèle à votre identité, à vos valeurs et à la façon dont vous voulez vivre votre vie.

Établissez des limites saines.

Ils permettent de mieux vivre les relations avec soi-même et avec les autres!

Nouez des liens solides et significatifs.

Les relations nous apportent un soutien, nous donnent un but et encouragent les comportements positifs.