

DÉVELOPPER SA FORCE MENTALE

Soyez conscient du pouvoir
des pensées et des émotions

Développez votre santé émotionnelle.

Trouver des moyens efficaces pour surmonter et gérer toutes les émotions - positives et négatives.

Élargissez votre vocabulaire émotionnel.

Nommez exactement ce que vous ressentez, acceptez-le et traitez-le de manière rationnelle.

Faites la distinction entre les pensées et les inquiétudes.

Le fait de penser est une question de réflexion. L'inquiétude est source d'anxiété et de négativité.

Inquiétez-vous de manière constructive.

Écrivez vos inquiétudes, analysez-les et réfléchissez à des solutions pour les résoudre.

Adoptez un état d'esprit positif.

Soignez votre corps et concentrez-vous sur les objectifs, le développement et la gratitude.

