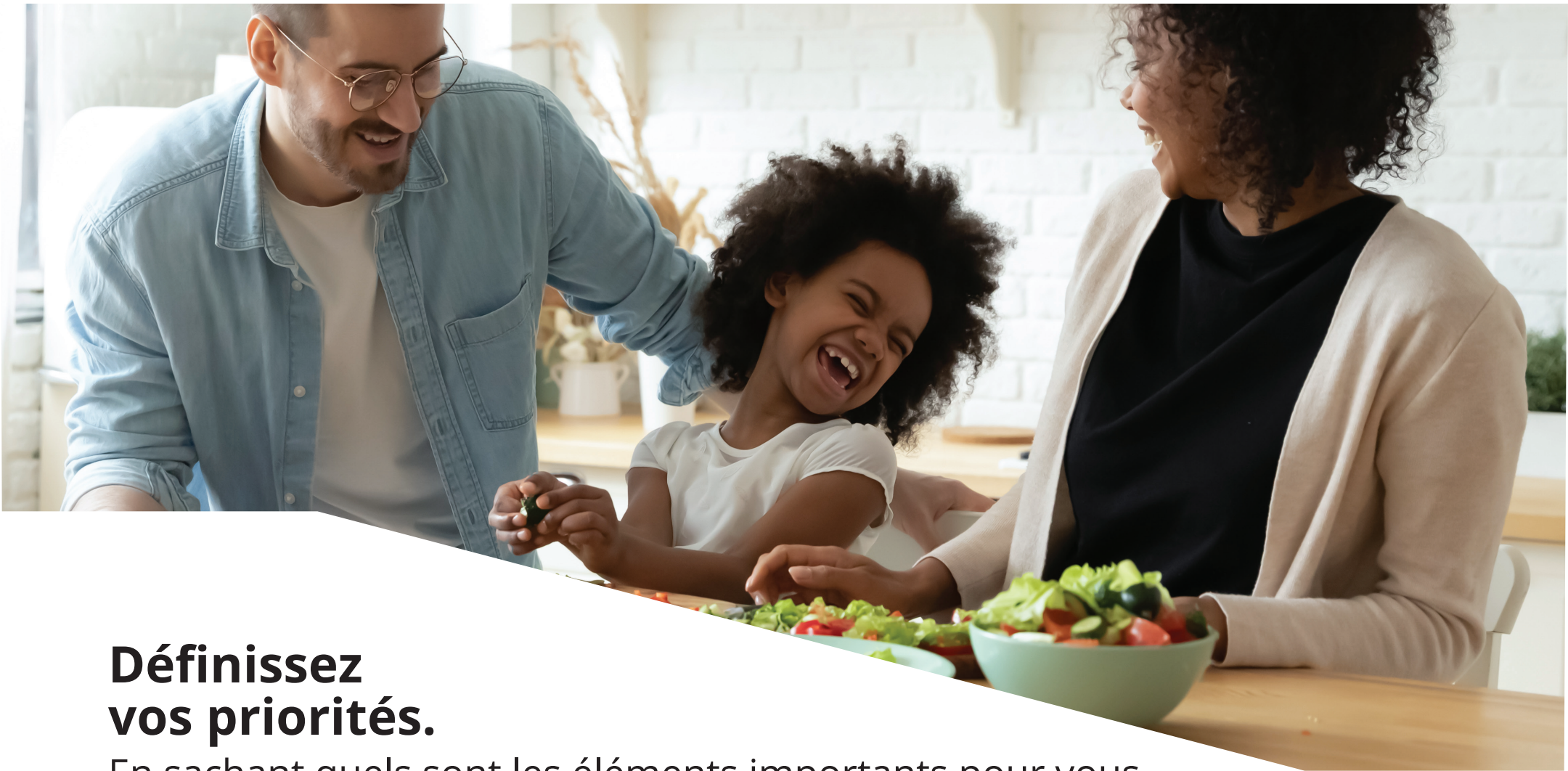


# LES LIENS DE LA VIE

## MAXIMISEZ VOS ACTIONS



### **Définissez vos priorités.**

En sachant quels sont les éléments importants pour vous, vous pourrez trouver un équilibre et maximiser votre productivité.

### **Soyez réaliste quant à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.**

Il n'y a pas d'équilibre parfait. C'est un cycle de réflexion, de valorisation et d'amélioration.

### **Surmonter la positivité toxique.**

Ne négligez pas les émotions négatives authentiques. Acceptez-les et relevez les défis de manière productive.

### **Prenez conscience de votre procrastination.**

Comprenez les raisons pour lesquelles vous êtes dans cette situation et mettez en œuvre les bonnes stratégies pour y parvenir.

### **Accordez la priorité à votre santé.**

Soignez votre corps et votre esprit : ce sont vos biens les plus précieux.