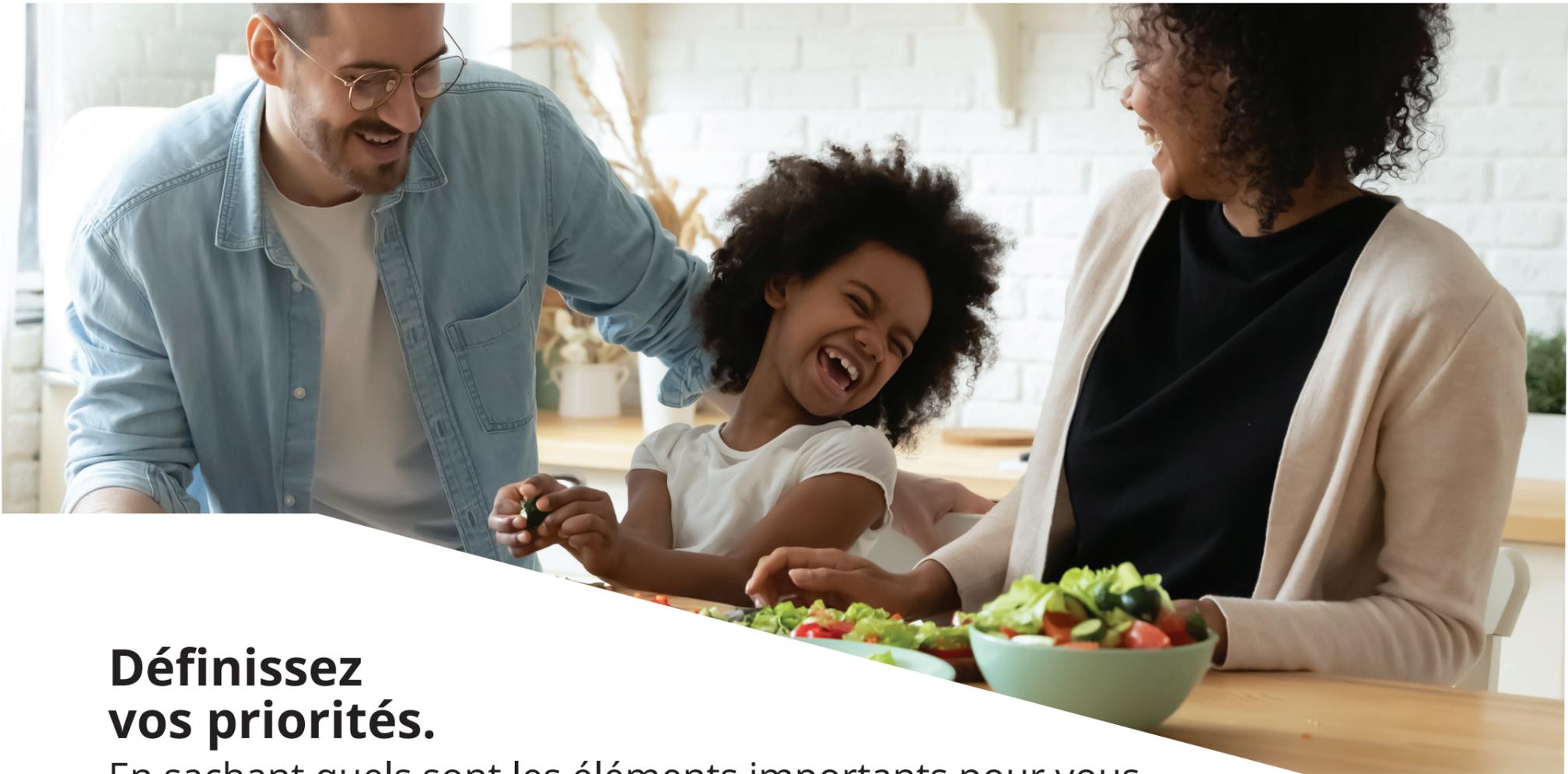


LES LIENS DE LA VIE

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.