

# LES LIENS



## MAXIMISEZ VOS ACTIONS



### **Stimulez vos niveaux d'énergie.**

Surmontez la fatigue en choisissant des habitudes saines.

---

### **Visualisez vos objectifs.**

Développez le bon état d'esprit en vous familiarisant avec la concentration.

---

### **Réservez du temps pour la réflexion.**

Tenez compte de vos émotions, valorisez vos pensées et concentrez-vous sur la gratitude.

---

### **Évitez le multitâche.**

Soyez vigilant quant à la façon dont vous passez votre temps et engagez-vous pleinement dans ce que vous faites.

---

### **Saisissez les possibilités qui s'offrent à vous.**

Acceptez le fait que les défis peuvent être source de changement et de croissance.