

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.