

APPRECIEZ VOTRE VIE



Mes Emotions

Comment vous sentiriez-vous si votre vie ressemblait à cela ?

Comment pouvez-vous créer ces émotions à partir de votre vie actuelle ?



APPRECIIEZ VOTRE VIE



Qu'est-ce qui serait différent si vous ressentiez ces émotions dès à présent ? Vivre ces émotions dès aujourd'hui vous permettrait de...

Choisissez une façon d'être plus présente dans votre vie

Prêtez attention aux gens qui vous entourent

Rendez vos tâches quotidiennes plus fun

Remarquez les petites choses que vous appréciez dans votre vie et dans votre environnement

Prenez quelques minutes chaque jour pour observer votre vie

Méditez

Déconnectez-vous de votre téléphone et d'internet un moment

D'autres idées ?

