



J'EXPÉRIMENTE...

Ma liste de choses à essayer pour me sentir bien

- Rire
- Faire preuve de bonté
- Me divertir
- Câliner un animal ou chanter
- Respiration pleine conscience
- Partager mon stress
- Bouger
- Yoga, méditation, visualisation, relaxation...
- Écouter de la musique calme
-
-



#CAVABIENALLER