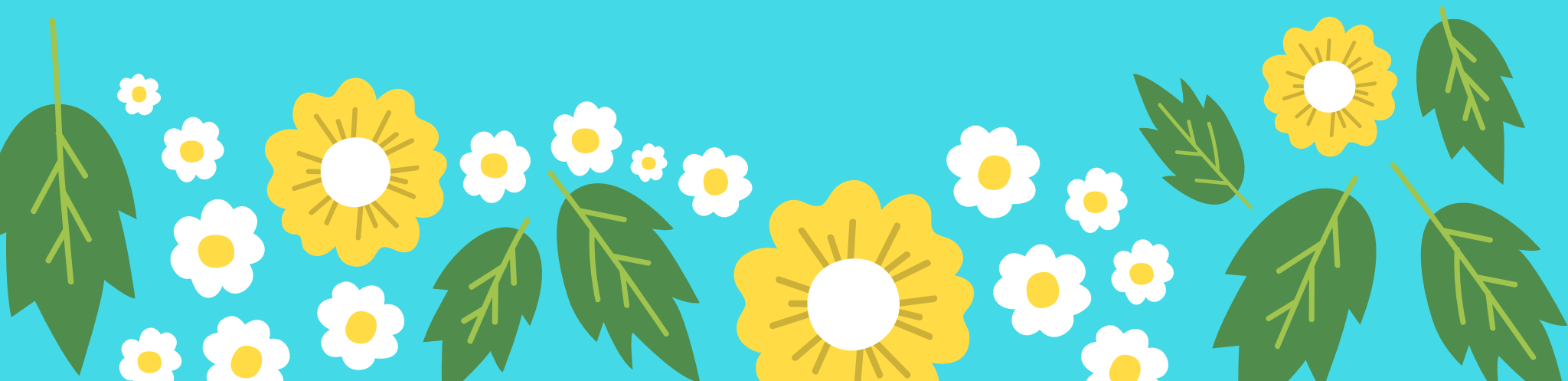




8 CONSEILS POUR **POSITIVER**



01

SOURIRE

Apprends à sourire.

C'est gratuit et ça rapporte beaucoup de bien,
Sois avenant et souris à chaque instant de ta
vie, souris à la personne que tu croises, jeune,
âgée. Souris à celui qui est dans la peine et, lui,
reviendra vers toi quand tu seras dans la
difficulté. Souris et lorsque tu seras âgé, tes
ridules seront les plus belles et les effets de la
vieillesse ne se verront pas sur ton visage.



02

DORMIR

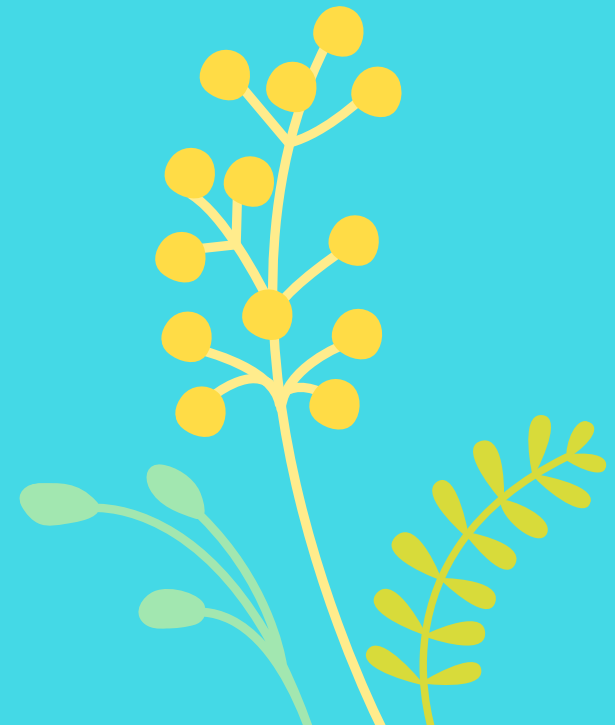
Dormir est essentiel pour notre corps. Tu as besoin de te reposer, récupérer, recharger tes batteries pour être au mieux de ta forme. Le soir, fais l'effort de couper ton pc ou smartphone et dors avant 22H. Fais des nuits de 7h au minimum. Tu en as besoin.



03

GRATITUDE

Sois reconnaissant chaque jour. Regarde autour de toi. Regarde toujours plus bas que toi, celui qui vit dehors, celui qui n'a rien à manger, celui qui souffre d'une maladie incurable, celui qui subit la guerre. Dis-toi comme tu es privilégié et heureux chaque jour et que tu es épargné de ces épreuves.





04

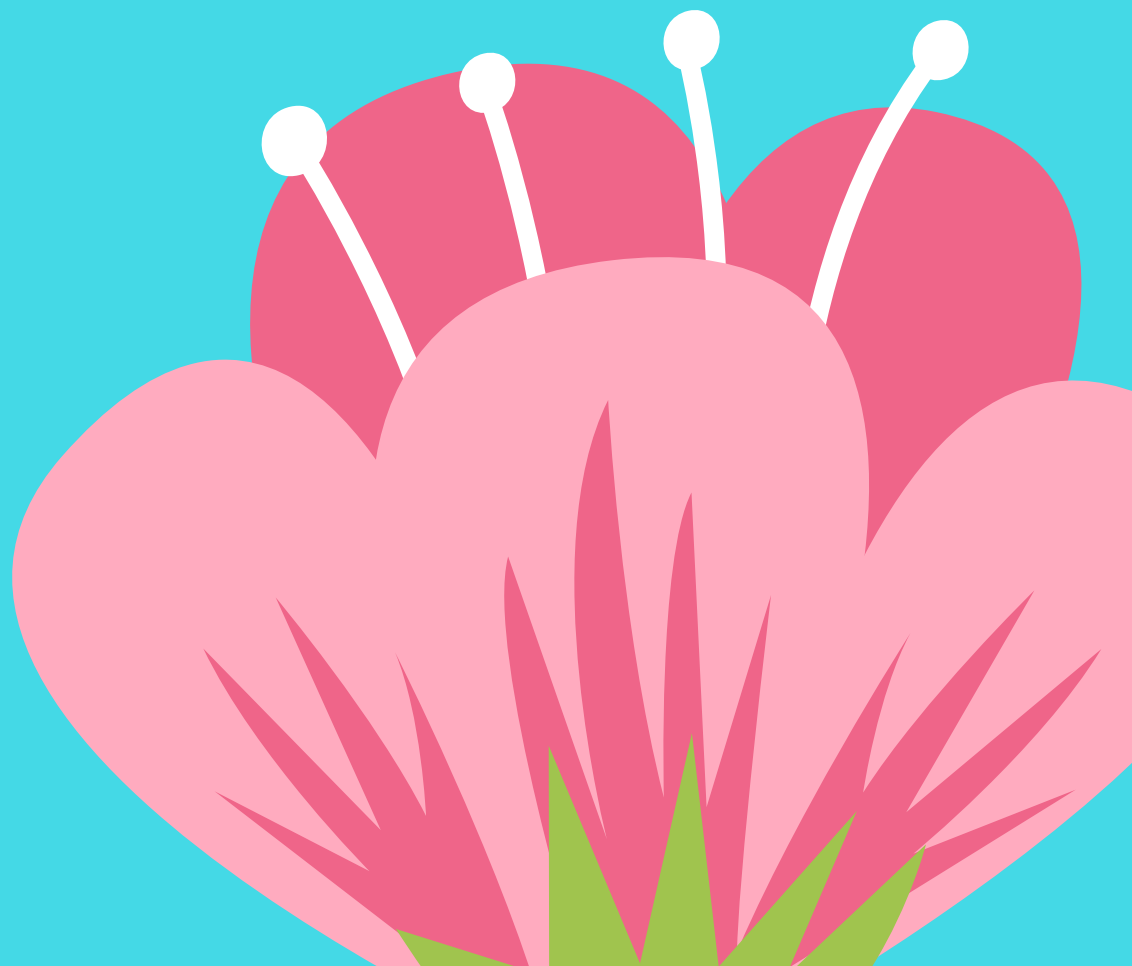
S'ÉMERVEILLER

Prends le temps de sortir.
Regarde les arbres, la nature, les oiseaux. Même en plein centre ville tu trouveras des parcs ou des forêts pas trop loin et observe la nature. Observe aussi les enfants, l'être humain et sa complexité et émerveille-toi .

05

PARTAGER

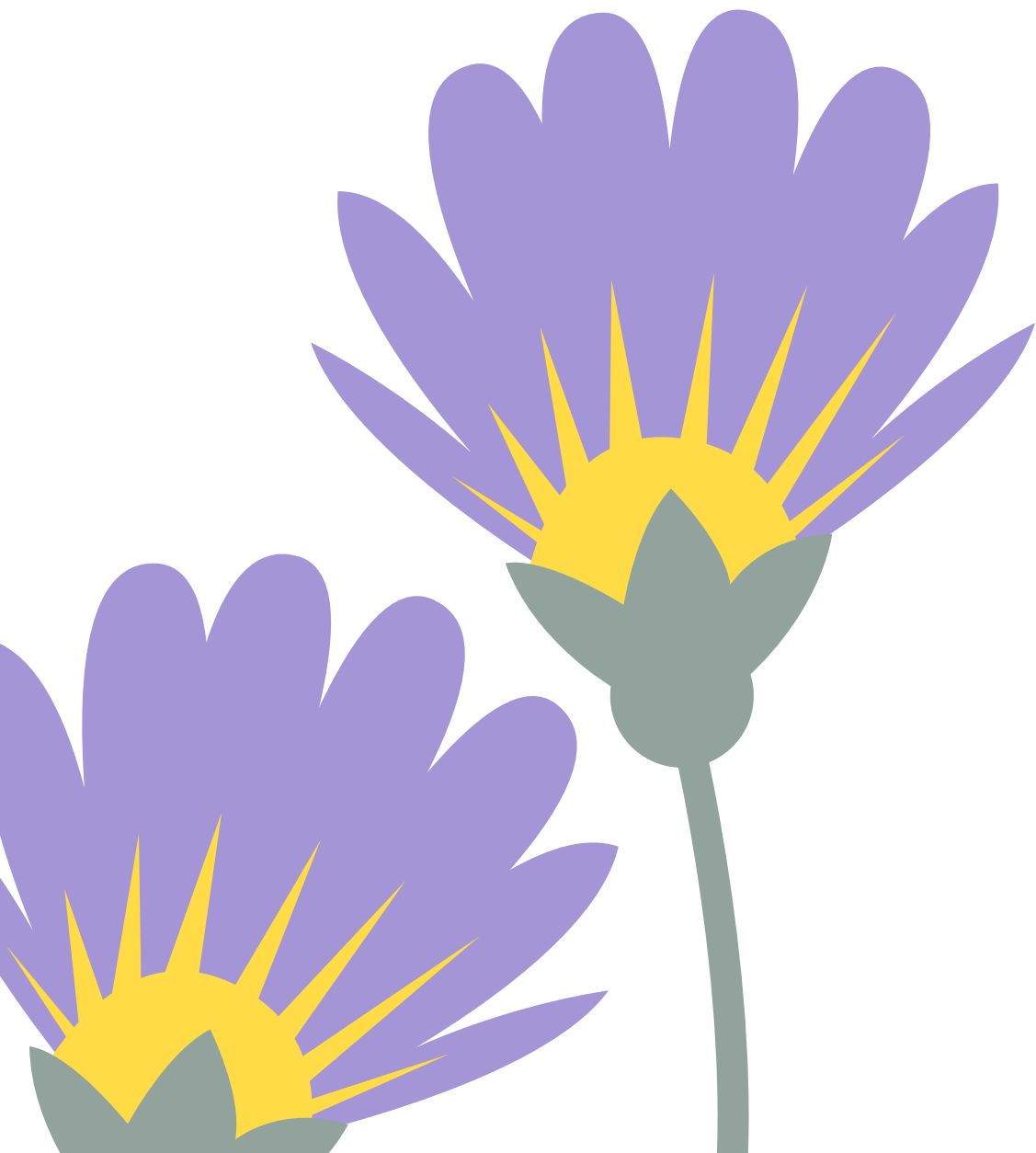
Apprends à partager. Ne penses pas toujours qu'à toi et ton profit. Partages ton repas, ton goûter... Dans ton caddie, prends un article en plus pour l'offrir à une personne dans le besoin. Tu récolteras un sourire, un merci et beaucoup de satisfaction.



06

SORTIR

Tu as besoin de t'aérer. Il faut bouger, marcher, respirer l'air extérieur et voir d'autres choses que ton intérieur. Planifie des sorties le week-end, une visite d'un musée, d'une forêt, des activités avec ta famille.



07

SE PROJETER

Il faut avoir des projets. Vis au jour le jour mais prévois ton avenir. Donne-toi des objectifs et un temps déterminé pour les réaliser. Fais ce que tu aimes et n'écoutes pas les "on-dit".





08

ALIMENTATION

Apprends à manger sain. Il faut essayer de manger mieux, moins gras, moins sucré pour éviter les maladies et manger moins lourd pour te sentir mieux et plus léger. Un esprit sain dans un corps sain!



PRENDS SOIN DE TOI

POSITIVE TAVIE





Si tu as aimé ce petit livret, tu peux le partager

Retrouves-moi sur:

<http://www.simplymalist.com/>