

# LES INTÉRÊTS COMPOSÉS DU BIEN-ÊTRE

## CULTIVER SON BONHEUR UN PETIT GESTE À LA FOIS

Qu'est-ce que je veux amplifier dans ma vie dans 1, 5, 10, 20 ans? .

- Plus de sérénité et d'énergie au quotidien
- Être plus en harmonie avec mes choix
- Plus présente et épanouie pour moi et mes proches.

Petites habitudes à cultiver chaque jour:

- Prendre 5 minutes pour moi (respiration, gratitude, étirement, etc)
- Bouger un peu chaque jour
- Prendre soin de mes pensées (lecture, balado, échange)
- Dormir suffisamment et bien

EXEMPLE DE L'EFFET DE L'INTÉRÊT COMPOSÉ DE BIEN-ÊTRE AU FIL DU TEMPS:



Tu peux certainement imaginer l'effet cumulé sur une plus longue période de temps !

À ton tour. Quel engagement prends-tu?

Dans quelle sphère veux-tu investir?

Qui veux-tu être dans ces avenirs projetés?