

LES INTÉRÊTS COMPOSÉS DU BIEN-ÊTRE

CULTIVER SON BONHEUR UN PETIT GESTE À LA FOIS

VOICI TA PAGE D'EXERCICE

Te voilà engagée et investie dans une démarche d'évolution et de bonification de ton bien-être.

Il est tout à ton honneur de faire ces choix simples et audacieux à la fois pour TOI !

Je t'invite à débuter en complétant les sections ci-dessous:

Qu'est-ce que je veux amplifier dans ma vie dans 1, 5, 10, 20 ans? (Préserver, développer, m'offrir)







Petites habitudes à cultiver chaque jour:









Maintenant, identifie ce qui pourra te soutenir dans ta démarche au quotidien pour maintenir tes objectifs au fil du temps. (imputabilité, fiche de suivi, collaboration, rituels, etc)








