

QUELQUES CONSEILS

POUR PENSER POSITIF

FÉLICITEZ-VOUS

TRANSFORMEZ
VOS ÉCHECS

ARRÊTEZ DE
RUMINER

CROYEZ EN
VOUS

ADMIREZ LA
NATURE

DÉVELOPPER LA
RÉSILIENCE

FAITES LA LISTE
DE VOS PETITS
BONHEURS

RELATIVISEZ

PRATIQUEZ
L'EMPATHIE

PRATIQUEZ LA LOI
DE L'ATTRACTION

LUTTEZ CONTRE
LES PENSÉES
NÉGATIVES