

ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL VOUS PERMET DE DÉCOUVRIR LA VIE UN PEU DIFFÉREMMENT.

# LE MIEUX-ÊTRE ÉMOTIONNEL

*Présenté par Systèmes 24-7*



- Rappelez-vous de rester positif.
- Souriez, même si vous n'en avez pas trop envie.
- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin et acceptez l'aide qu'on vous offre.
- Valoriser vos relations pour les renforcer.
- Pratiquez l'ouverture d'esprit et la pleine conscience. La méditation peut vous aider.
- Acceptez et apprenez de vos erreurs. Ce sont des expériences d'apprentissage.