

Retrouvez
plein de conseils
et astuces sur

WWW.LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR

LE BLOG
BIEN-ÊTRE

Améliorer ma vie en moins d'un an



PRATIQUER LA GRATITUDE : ÊTRE CONSCIENT DE CHAQUE CHOSE PRIVILÉGIÉE QUE JE PRENDS POUR ACQUISE
(AVOIR UN CORPS QUI FONCTIONNE, DES GENS QUI M'AIMENT, UN TOIT SUR LA TÊTE, ETC.)

Mettre en place le processus de pivot (voir article dédié sur le blog)

Apprendre à être seul et apprécier ces moments

Pratiquer une activité physique chaque jour de la semaine,
même si c'est 20 minutes à la maison
(voir mes nombreux programmes sans matériel à faire chez soi)

FAIRE DU TRI DANS MON ENTOURAGE : M'ÉLOIGNER DES PERSONNES NÉGATIVES

Mettre un point d'honneur à terminer tout ce qui a été commencé,
que cela soit une mission importante ou une tâche simple.

DÉFINIR QUELQUES OBJECTIFS ET ME DONNER LES MOYENS DE LES FAIRE ABOUTIR
(EX : ACQUÉRIR UNE NOUVELLE CONNAISSANCE => SUIVRE UNE FORMATION, LIRE, S'INSTRUIRE, PERSÉVÉRER))

faire du tri régulier (ma boîte mail, mon dressing, etc.)

PRIVILÉGIER LA QUALITÉ DES MOMENTS AVEC MON ENTOURAGE PLUTÔT QUE LA QUANTITÉ

*Consommer uniquement ce qui me fait plaisir
et pas ce que la mode me dicte*

COMMUNIQUER ET FAIRE PART DE MES ENVIES / BESOINS
AFIN DE NE PAS ACCUMULER DE FRUSTRATION

**ME REMETTRE EN QUESTION
(MAIS PAS TOUT LE TEMPS !)**