

Penser Autrement

La pensée constructive basée sur une démarche par l'intention.
aGir avec bienveillance et autocompassion pour cultiver son bien-être intérieur.

G-CINQ choses à retenir :

1. Gratitude

L'accueillir et la cultiver

2. Conscience

Pratiquer la pleine conscience & l'autocompassion

3. Investissement

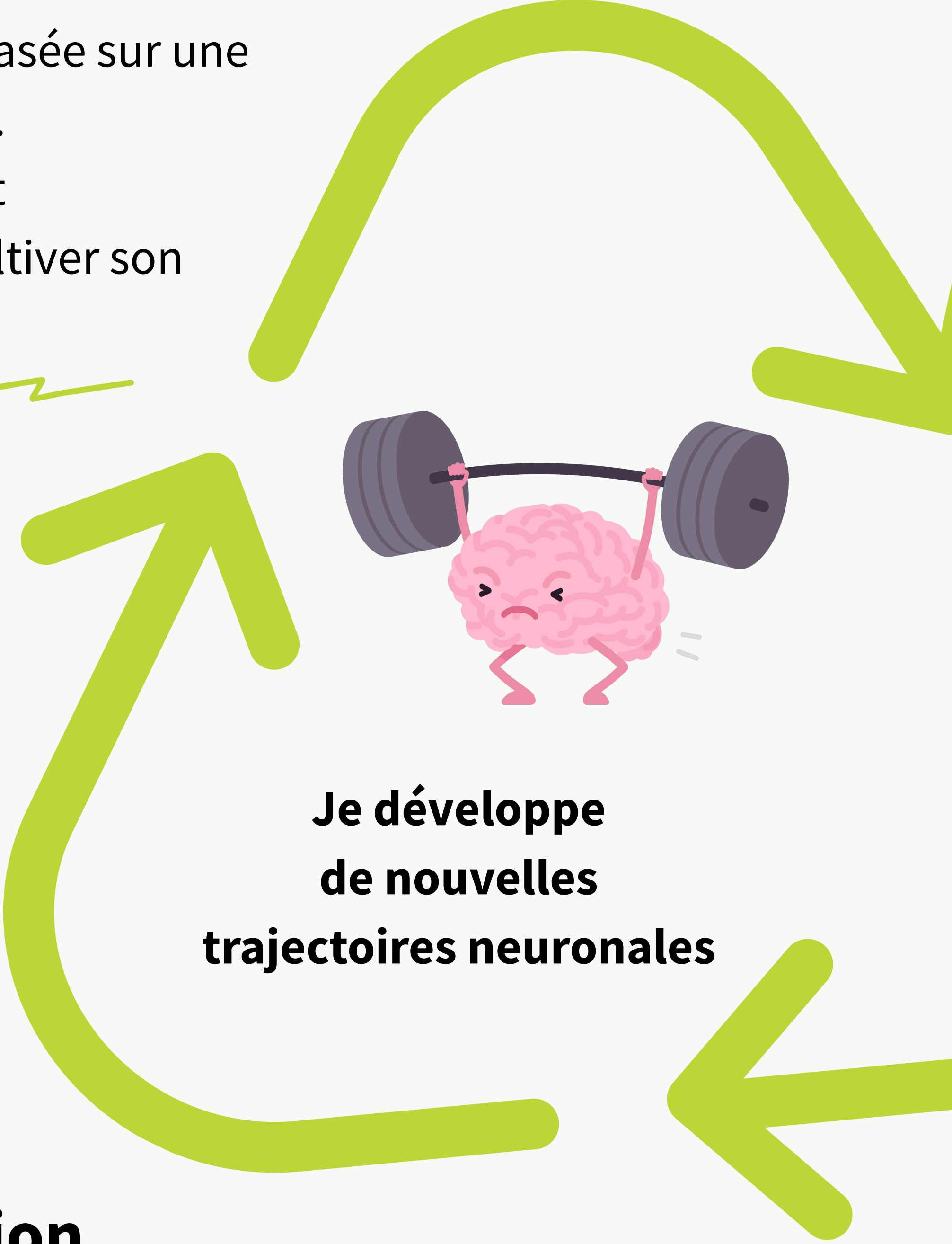
Investir dans mon bien-être

4. Nourrir la connexion

Favoriser une présence authentique et disponible

5. Qualité

Développer un état intérieur paisible



Je développe
de nouvelles
trajectoires neuronales