

MON BONHEUR *m'appartient*



Faire le choix d'aller bien.



Donner plus d'importance à ce qui va bien dans ma vie.



Être attentif à mes signaux qui m'indique que je dois prendre soin de moi.



Être bienveillant envers moi et éviter le "perfectionnisme du bien-être".



Éviter la rumination..!



Accepter que les gens aient une vision différente de la mienne.



Savourer le bien-être lorsqu'il est là !

[@nadiafortin.com](https://nadiafortin.com)



Inspiré des sept leçons pour éviter de se gâcher la vie, selon le Psychiatre Christophe André