

Happy life

Voici quelques conseils pour être heureux et en bonne santé !

- Ecoutez votre intuition, la réponse que vous attendez est à l'intérieur de vous !
- Croyez en vous, vous avez le pouvoir d'accomplir vos désirs !
- Bougez pour rester en forme et en bonne santé !
- Soyez créatif,
- Restez connecté à vous sensations : manger quand vous avez faim, dormez quand vous êtes fatigué, suivez vos propres règles et non celles des autres !
- Faites du rangement, se séparer d'objets inutiles permet d'entamer un nouveau cycle de vie !
- Entourez-vous de personnes bienveillantes,
- Prenez du plaisir : utilisez votre temps libre intelligemment en pratiquant des activités qui vous mettent en joie !
- Nourrissez-vous d'aliments le moins transformé possible pour être en bonne santé !
- Entraînez-vous à avoir des pensées positives : comme le corps qui a besoin d'exercices pour progresser, vous devez entraîner votre esprit à penser positivement !

Bonne et heureuse année 2018 !

