



7 étapes pour prendre soin de soi

1. Si ça ne vous semble pas juste, ne le faites pas.
2. Faites confiance à votre intuition
3. N'ayez pas peur de dire non.
4. Soyez doux avec vous-même.
5. Ne parlez jamais en mal de vous-même.
6. Éloignez-vous des drames et du négatif.
7. N'abandonnez jamais vos rêves !

