



Travail à la Maison Semaine n°5

1. Choisir 3 pensées positives parmi les 115 et les lire chaque matin
2. Notez et penser à votre moment heureux ancrage
3. Exercice de gratitude avant de dormir
4. Quand stress/anxiété : processus de paix en 7 étapes
5. Utilisez votre mantra face à une situation difficile
6. Mettre par écrit les 9 piliers de votre vie idéale

*« la réalisation de Soi réside dans la pratique »
Bouddha*