

Accordez-vous plus d'importance : faites preuve de gratitude envers vous-même

Soyez au sommet de votre forme avec une dose quotidienne d'amour-propre. Difficile à mettre en pratique, mais importante pour votre mieux-être général, la gratitude envers soi-même peut vous aider à créer des liens plus solides et à réduire le stress et l'anxiété.

Imprimez ces fiches de gratitude envers soi-même pour vous rappeler quotidiennement à quel point vous êtes extraordinaire. Placez-les partout autour de vous : sur le miroir de votre salle de bain, dans votre chambre, sur votre bureau ou dans votre voiture.

Publiez vos minutes créatives de gratitude envers vous-même sur les médias sociaux, à l'aide du mot-clic **#MyMomentToBeWell**.

