



Activités de bien-être

Faire une liste d'activités de ressourcement

Faites une liste d'au moins dix façons de recharger votre corps et votre esprit. Voici quelques exemples pour bien démarrer :

- Faire une sieste
- Régler une alarme pour planifier son heure de coucher
- Prendre un repas sain
- Aller se promener
- Faire du yoga
- Pratiquer la respiration profonde
- Utiliser des huiles essentielles