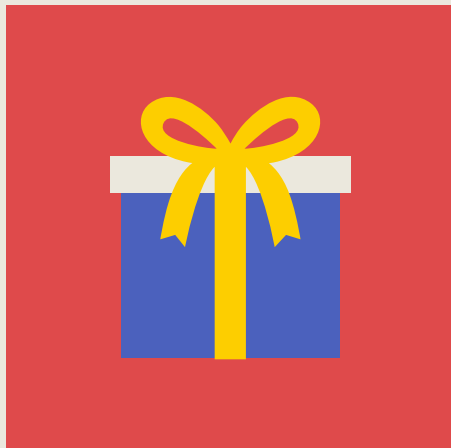


AJUSTEZ VOTRE ÉCHELLE DE "GRAVITUDE" DURANT CE TEMPS DES FÊTES UN PEU PARTICULIER

Est-ce vraiment grave si ce que vous faites n'est pas parfait ? Réajustez vos standards pour qu'ils soient réalistes, car des standards irréalistes, même s'ils sont élevés, vous donnent moins de résultats que des standards moins élevés mais réalistes. Et surtout, n'oubliez pas le plaisir dans ce que vous faites : il est la base de la motivation et de la joie de vivre !



PRENNEZ UNE PAUSE POUR VOTRE SANTÉ MENTALE



Pense librement. Cultive ta patience. Souris souvent. Savoure tous les moments spéciaux. Reconnecte avec des anciens amis. Dis « Je t'aime » aux gens que tu aimes. Oublie les tracas. Pardonne à un ennemi. Espère. Grandit. Exprime ta folie. Observe les petits miracles de la vie. Tente d'en créer. Donne. Partage.

N'OUBLIEZ PAS QU'UNE BOISSON CHAUDE PEUT FAIRE PENSER À PRENDRE UN MOMENT POUR SOI; LAISSEZ VOUS RÉCONFORTER PAR SA CHALEUR, RELAXEZ ET RÉDUISEZ VOTRE STRESS. PARTAGER UNE BOISSON CHAUDE, MÊME VIRTUELLEMENT APAISE L'ÂME.

PAIX AMOUR ET SANTÉ POUR LA NOUVELLE ANNÉE

