

## 9 idées pour bien commencer la journée



Profiter d'une tasse de café ou de thé chaud



Regarder les nouvelles du jour



Écouter de la musique



Lire 10 pages d'un livre



Méditer



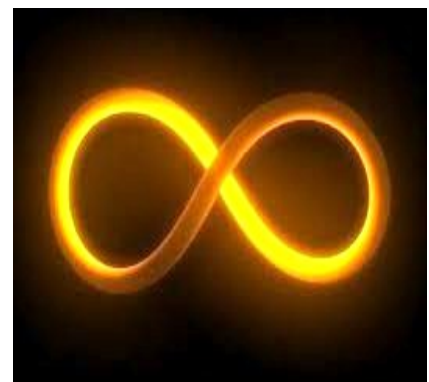
Regarder une vidéo inspirée



Soigner votre présentation  
( vêtements, coiffure,...)



Préparer une alimentation saine



Affirmations et visualisations positives