

# INGRÉDIENTS POUR UN BON ÉPANOUISSEMENT

## Liste d'ingrédients indispensable au bien-être:

- Avoir le sourire,
- S'entraîner à garder un bon état d'esprit: apprendre à voir la vie sous un meilleur angle,
- Développer sa confiance en soi: en s'appuyant sur ses qualités, ses réussites et ses points forts,
- Relativiser: ne pas accorder d'importance à ce qui n'en a pas vraiment,
- Lâcher prise,
- Bannir toutes les peurs,
- Se focaliser sur les solutions (et non pas sur les problèmes),
- Savoir se ressourcer: prendre soin de soi,
- Bien respirer: apprendre à bien respirer pour moins de stress, apprendre à rester calme.

Il y a bien évidemment d'autres ingrédients, mais si vous arrivez déjà à maîtriser ceux-là, c'est que vous avez bien progressé sur votre route.

J'ai pris l'habitude de garder sous forme de liste les choses les plus importantes à toujours se rappeler. Je les relis régulièrement pour bien me les imprimer mentalement, et pouvoir m'en souvenir dès que je suis dans une situation difficile.

L'idéal est d'avoir un petit carnet (facile à emporter) et de se les noter. Il pourra aussi vous servir pour des prises de notes concernant vos progrès, vos difficultés.