



Cadran du Bien-Être Général

Remplir les journées de joie; air frais; amis proches; travail extérieur faire des activ. phys. relaxante et ressourçantes; Méditation;

Faire du Bénévolat; Méditation; Facebook au min.; plus de Sommeil; m'exprimer par un art;

- Faire quelque chose de bien pour les autres;
- S'engager dans un hobby;
- Temps d'écran au minimum;

- 10 min. de méditation/jour;
- 7+ heures de sommeil/nuit
- Accolades;

- 1 Massage /mois;
- Donner des accolades aux êtres chers;

5 min. de Détente avant le coucher

5 min. pour planifier l'activité phys. /Nutrition du Lendemain

Pause régulière de 5 min. au travail, pour air frais/soleil

Fermer tous app. électron. 30 min. avant le coucher; Lire; se Détendre

Marche extérieure quotidienne, avec un être cher; prendre soin de son animal de compagnie

