



## Pour bien commencer la journée...



Ecrivez les projets que vous avez pour ce mois-ci

Trouvez au moins deux opportunités de rire

Aujourd'hui, vous devriez apprendre à dire « Stop » 😊

Et si vous preniez des nouvelles d'une personne qui vous est chère

Quelle est votre passion ?

Faites sourire au moins 3 personnes aujourd'hui

Et si aujourd'hui vous preniez soin de vous !

Vos efforts seront mieux acceptés, si vous savez pourquoi vous les faites

Celui qui ne se perd pas, ne découvrira jamais de nouveaux chemins

Aujourd'hui, vous n'avez pas le droit de penser du mal de vous-même

Demandez à quelqu'un ce qu'il a préféré dans sa journée

Allez, le week-end prochain, vous prenez 2 heures rien que pour vous

Gardez une confiance absolue dans vos capacités

Prévoir vos charges de travail vous permettra d'avancer sereinement

Et si aujourd'hui vous remplaciez vos idées négatives par des positives

Il n'y a pas de bon vent pour celui qui ne sait où il va. Et vous, où allez-vous ?

Quels sont vos attentes pour la journée d'aujourd'hui ?

Et si vous cessiez de vous comparer aux autres...

Ouvrez la fenêtre, observez l'horizon et respirez profondément

Prenez 1h aujourd'hui pour aller vous promener dans la nature

Dites bonjour à une personne inconnue et observez...

Have fun !  
Faites vivre votre passion

Bouteille à moitié vide ou à moitié pleine ?

Et si aujourd'hui vous preniez soin de votre santé ?

Ecrivez vos 5 forces principales

Prenez un autre chemin et observez ce qu'il se passe

N'écoutez pas les personnes qui voient la vie en gris. Optez pour le rose 😊

Capre diem aujourd'hui ?

Vous hésitez à faire quelque chose ?  
5, 4, 3, 2, 1 GO

Soyez juste avec vous-même et avec les autres

Gratitude !  
Remerciez la vie pour ces expériences vécues



Renate  
TOUSSAINT

[www.renatetoussaint.be](http://www.renatetoussaint.be)  
0478 037 889