



TROP DE STRESS



MAUVAISE COMMUNICATION



FATIGUE, BURN OUT



MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

TOUT COMMENCE PAR

VOUS

Augmentez votre niveau d'énergie!

Augmentez votre niveau d'énergie!



ALIMENTATION



SOMMEIL



ACTIVITE PHYSIQUE



EMOTIONS



RELATIONS

Diminuez votre niveau de stress
Améliorez vos relations et votre communication

Soyez plus patients et moins irritables
Améliorez votre confiance en vous grâce à une productivité accrue !