



**TROP DE STRESS**



**MAUVAISE COMMUNICATION**



**FATIGUE, BURN OUT**



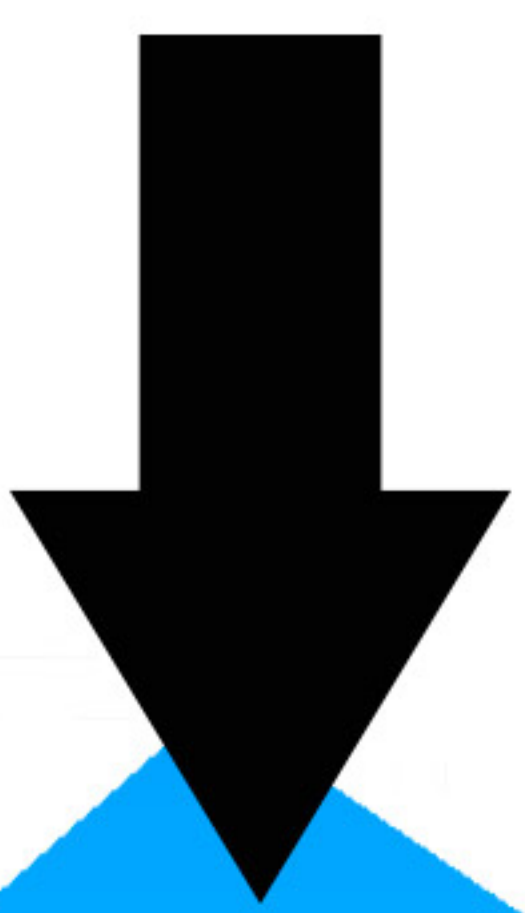
**MANQUE DE CONFIANCE EN SOI**

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 !