

Des Habitudes Quotidiennes

Les habitudes quotidiennes sont des actions constructives effectuées de manière régulière. Ces actions peuvent vous donner très rapidement un sentiment d'accomplissement et de mouvement en avant. Ces habitudes quotidiennes forment une base sur laquelle des changements majeurs se produisent. Quelle action, si elle était effectuée régulièrement, apporterait une différence pour vous dans les domaines de la Roue de la Vie ?

Exemples : Faire de la marche trois fois par semaine. Prendre de vitamines tous les jours. Méditer 10 minutes chaque jour.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.