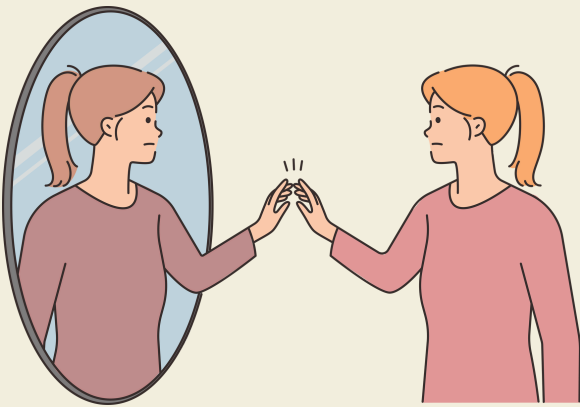


# Un peu plus près de moi chaque jours...



Chaque matin, regardez-vous dans un miroir et souriez, juste un sourire. Même si cela semble forcé au début, ce simple geste peut transformer votre humeur



Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre cœur. Respirez profondément et sentez vos mains se soulever à chaque inspiration. Imaginez une jauge à l'intérieur de votre corps et à chaque respiration vous faites remonter cette jauge jusqu' à ce qu'elle soit remplies, pleines.

*work  
in  
progress*