

1

Boire : un verre d'eau tiède avec le jus d'un demi-citron fraîchement pressé, à jeun, dès qu'on se réveille, désintox notre corps après une nuit sans eau

2

Faire de l'exercice (au moins 10 minutes) avant de prendre une douche chaude ça réveille et fait commencer la journée du bon pied

3

Méditer 10 minutes : ça libère l'esprit, détend, déstresse et éclaircie les idées

4

Lire un livre de développement personnel nous aide à accroître nos connaissances sur nous-même

5

Écrire : simplement ce qui nous vient à l'esprit !
La liste des choses à faire dans la journée, ce qu'on aimerait accomplir cette semaine...

6

Sourire parfois ça nous change la journée.
Essaie de sourire à la première personne que tu croise dans la rue, tu verras...

7

Marcher prenez 30 minutes pour faire une marche rapide, après la pause déjeuner, en fin de journée... ça aide à réfléchir

8

Créer prenez une feuille blanche ou colorée et gribouillez ce qui vous vient à l'esprit

9

Écrire : simplement ce qui nous vient à l'esprit !
La liste des choses à faire dans la journée, ce qu'on aimerait accomplir cette semaine...

10

Surfer parce que on trouve une marée d'idée et d'inspiration, sur Pinterest, Instagram...etc...