

Contrôle
*Laissons un peu
de place à
l'improvisation !*

Priorités
*Je définis des
priorités et
arrête de vouloir
en faire trop.*

Moi !
*Je pense à moi
et me réserve
des moments
rien que pour
moi.*



7 Règles

pour être plus ZEN dans sa vie

Connection
*Je m'accorde
des temps de
déconnection.*

Ne rien faire
*Je prends plaisir
à ne rien faire !*

Patience
*Bye bye
l'exigence et
l'impatience*

L'Essentiel
*J'élimine le
superflu !*