

# 7 actions à faire pour se recentrer sur l'essentiel:



## Méditer

Prendre un moment pour se poser et accueillir ses émotions pour ensuite les laisser aller.

## Pardonner

Prendre le temps pour faire la paix avec des personnes qui nous ont blessé. Laisser aller les sentiments négatifs pour s'alléger.

## Se pardonner

Prendre le temps pour faire la paix avec des actions qu'on a soi-même posées et qui ont causé du tort. Enlever ce poids négatif de nos épaules pour arriver à avancer.

## Rire

Prendre un moment pour apprécier une situation divertissante et en rire. Alléger son cœur en riant permet de se sentir plus en paix avec notre quotidien.

## Pleurer

Vivre pleinement les émotions qui nous traversent peut signifier de pleurer. Laisser les larmes couler permet d'évacuer ce trop plein émotif et se sentir mieux.

## Se lever tôt

Profiter du calme du matin consciemment et apprécier ces moments pour se recentrer.

## Créer

Utiliser nos émotions pour créer. Il n'est pas nécessaire que ce soit beau, bon ou utile. Il s'agit simplement de se laisser guider par notre intuition.

## Exprimer sa gratitude

Prendre le temps d'exprimer sa gratitude en fin de journée pour centrer son énergie sur les événements positifs plutôt que sur la négativité et la lourdeur du quotidien.

