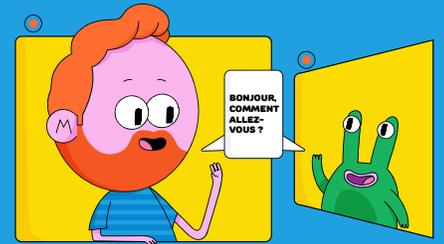


Hi, how are you project

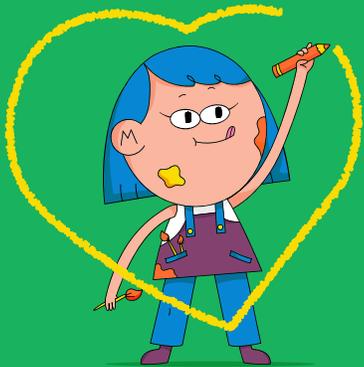
# HABITUDES HEUREUSES

Voici quelques tâches quotidiennes faciles que vous pouvez accomplir pour améliorer votre humeur et votre énergie et vous maintenir en bonne santé mentale.

Nous les appelons les "habitudes heureuses".



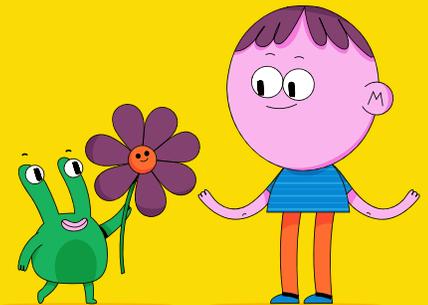
Ayez une conversation  
"Bonjour, comment  
allez-vous ?"



Soyez créatif



Vous êtes ce  
que vous mangez (y buvez)



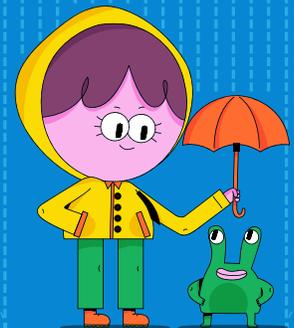
Soyez reconnaissant



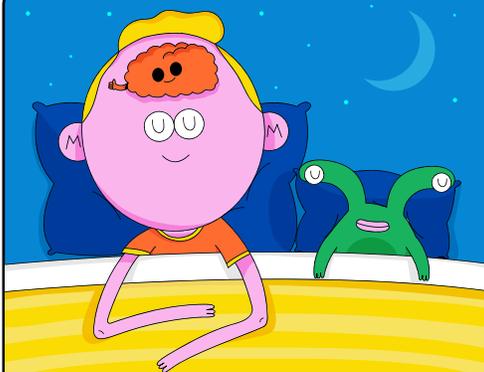
Pratiquez la pleine  
conscience



Bougez



La gentillesse, c'est génial



Reposez-vous bien



Tenez-vous droit



Trouvez votre objectif