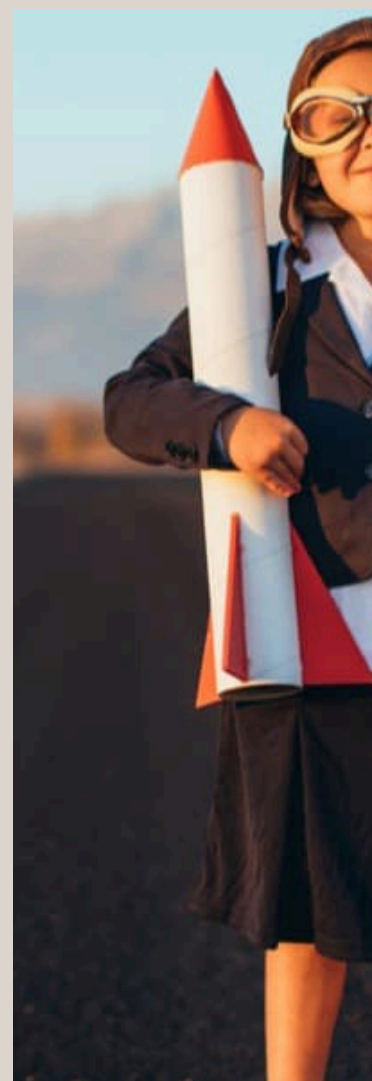


Comment changer mon état
d'esprit, par Agnes Menso



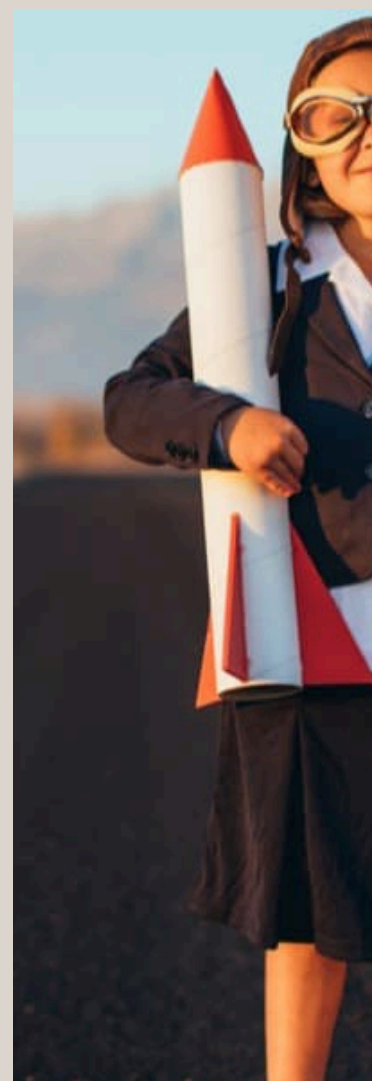
Changer son état d'esprit est un processus graduel, qui demande du temps, de la patience et de la persévérance.



Am+



Ceux qui me lisent, savent que je crois à la stratégie des petits pas. Retrouvez trois conseils qui pourraient vous aider à changer votre état d'esprit et votre vie !

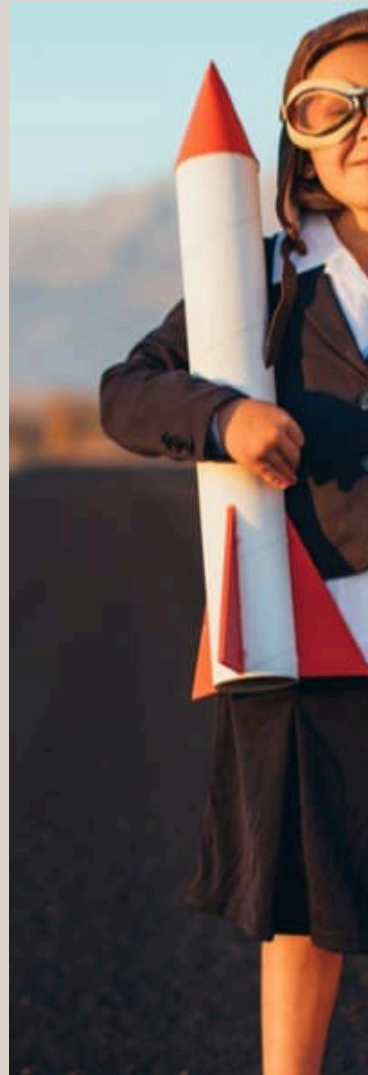


Am+

Cultivez la positivité



Focalisez votre attention sur les aspects positifs de votre vie. Évitez les personnes qui ont un problème pour chaque solution et les environnements qui nourrissent la négativité. Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et vous inspirent.



Am+



Poursuivre ma lecture...