

50 PETITES HABITUDES

pour améliorer votre vie

1. BUVEZ UN VERRE D'EAU CHAQUE MATIN AU RÉVEIL
2. FAITES VOTRE LIT CHAQUE MATIN DÈS LE RÉVEIL
3. FAITES UN EXERCICE DE RESPIRATION PROFONDE PENDANT 1 MIN
4. MÉDITEZ PENDANT 1 MIN
5. FAITES 2 MIN D'ÉTIREMENTS OU DE YOGA CHAQUE MATIN
6. CHAQUE JOUR, PRENEZ LE TEMPS D'ÉCRIRE 3 CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT
7. FAITES 5 MIN DE LECTURE AVANT DE VOUS COUCHER
8. LEVEZ-VOUS ET FAITES UNE MINI-PROMENADE 1 FOIS PAR HEURE
9. UTILISEZ DU FIL DENTAIRE AVANT D'ALLER VOUS COUCHER
10. PRENEZ 5 MIN PAR JOUR POUR FAIRE DU RANGEMENT
11. FAITES UN COMPLIMENT À QUELQU'UN CHAQUE JOUR
12. AVANT DE VOUS COUCHER, FAITES VOTRE LISTE DE CHOSES À FAIRE POUR LE LENDEMAIN
13. ÉCOUTEZ UNE NOUVELLE CHANSON TOUS LES JOURS
14. FAITES 5 SAUTS EN ÉTOILE DÈS VOTRE RÉVEIL
15. PRENEZ 3 MIN POUR COUCHER VOS PENSÉES SUR PAPIER DANS UN JOURNAL
16. FAITES UNE PAUSE POUR OBSERVER VOTRE ENVIRONNEMENT ET ÊTRE DANS L'INSTANT PRÉSENT
17. FAITES 10 SQUATS PENDANT QUE VOTRE CAFÉ DU MATIN COULE
18. FAITES L'EXERCICE DE LA PLANCHE PENDANT 30 SEC AVANT DE VOUS HABILLER CHAQUE MATIN
19. PRENEZ LES ESCALIERS PLUTÔT QUE L'ASCENSEUR
20. RANGEZ UN OBJET À CHAQUE FOIS QUE VOUS QUITTEZ UNE PIÈCE
21. CHAQUE JOUR, METTEZ SUR PAPIER UNE CHOSE QUE VOUS AVEZ APPRIS
22. POUR CHAQUE NOUVEL ACHAT, DÉBARRASSEZ-VOUS D'UN OBJET DONT VOUS N'AVEZ PLUS BESOIN
23. PASSEZ UN COUP DE CHIFFON SUR LES PLANS DE TRAVAIL DE LA CUISINE AVANT DE VOUS COUCHER
24. ENVOYEZ UN PETIT MESSAGE À UN AMI OU UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE
25. TENEZ-VOUS SUR UNE SEULE JAMBE QUAND VOUS VOUS BROSSEZ LES DENTS, ET CHANGEZ DE PIED AU BOUT D'UN MOMENT
26. CHAQUE NUIT, COUCHEZ-VOUS 2 MIN PLUS TÔT POUR MIEUX DORMIR
27. PRENEZ 3 RESPIRATIONS PROFONDES AVANT DE COMMENCER VOTRE JOURNÉE DE TRAVAIL
28. PENDANT VOS REPAS, SAVOUREZ CHAQUE BOUCHÉE ET RESTEZ CONCENTRÉ SUR CE QUE VOUS MANGEZ
29. PASSEZ 2 MIN AU SOLEIL CHAQUE JOUR POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINE D
30. FAITES UN ÉTIREMENT DES ÉPAULES TOUTES LES 30 MIN QUAND VOUS ÊTES AU BUREAU

CLIQUEZ ICI POUR VOIR LA SUITE SUR

comment-economiser.fr