

ACTIVITÉ : CONSERVER, CESSER, CRÉER

Bien se connaître aide à prendre soin de sa santé mentale. **Prenez un moment pour identifier les habitudes de vie** qui vous font du bien, celles qui vous nuisent et celles que vous souhaitez mettre en place.

CONSERVER

CESSER

CRÉER



Utilisez des objectifs S.M.A.R.T

S M A R T

Spécifique Mesurable Atteignable Réaliste Temporellement défini

smart-visibilite.fr

