

Ce qui te vide

Désordre et encombrement
Se concentrer sur le passé
Sommeil irrégulier
Temps sédentaire
Réseaux sociaux
Travail excessif
Déshydratation
Temps d'écran
Les actualités
Négativité
Malbouffe
Rancune
Stress
Peur

Ce qui te nourrit

Soleil
Repos
Nature
Courage
Positivité
Méditation
Mouvement
Hydratation
Créer de l'espace
Respiration consciente
Un sommeil réparateur
Soutien de son entourage
Manger des aliments frais
Découvrir de nouvelles choses