

Le lotus du mieux-être



Le mieux-être ne repose pas sur une seule action, mais sur un équilibre global, soutenu par des bases invisibles.



Naturel Complice
<https://naturelcomplice.com>



Le lotus du mieux-être

Il n'y a pas de perfection à atteindre.
Juste un équilibre à retrouver, pas à pas.

Tout est lié.
Un pas après l'autre suffit.

**Aujourd'hui,
je choisis de commencer par :**

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Sommeil | <input type="checkbox"/> Relations |
| <input type="checkbox"/> Alimentation | <input type="checkbox"/> Pauses |
| <input type="checkbox"/> Mouvement | <input type="checkbox"/> État intérieur |

 **Mon petit pas du jour :**

 **Ma petite victoire du jour :**

