

*Choyer la liberté  
et la sécurité*

*Ne dispenser de  
se comparer  
aux autres*

*Stop à l'autocritique !*

*Se connecter à soi,  
aux autres*

*Prendre soin  
de son sommeil*

*Accueillir ce qui se  
passe en soi*

*Manger plutôt des  
nourritures saines*

*Partager ses émotions  
et ses sentiments*

*Consommer en  
douceur alcool  
et caféine*

*Faire de l'activité  
physique ou  
méditative*



*Prenez soin  
de vous*

*Comment réduire l'anxiété*  
[www.art-aimer.com](http://www.art-aimer.com)

