Développer Force & Souplesse Mentale

Travaillons sur nos bonnes résolutions !

Ah, nos chères bonnes résolutions !
Celles qui nous rendent visites comme des copines chaque nouvelle année …
Celles qui nous donnent des ailes en janvier,
… et nous malmènent le reste de l'année !

En 2016, pour que vos bonnes résolutions soient aussi vos bonnes solutions, le stretching mental vous propose :

Mes bonnes résolutions …

1. Les choisir Je fais un IEMSA Je choisis mes objectifs SMART	Force Mentale
2. Les semer Je place mes indicateurs Je planifie mes étapes	
3. Les arroser Je prévois mes ressources Je crée ma zone de confort	Souplesse Mentale
4. La roue de la satisfaction Outils	
5. Le défi des 30 jours Outils	Force Mentale

En vous souhaitant de belles cueillettes à venir,
… et que 2016 soit à votre aise !

Tamara,
Coach-Thérapeute