

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE AVEC

Moreno's

Cette rubrique est une invitation à peaufiner votre être du bout des cils à la pointe des pieds pour une beauté rayonnante, une détente profonde et un bien-être absolu. Chaque mois, un sujet qui vous aide dans la quête du bien-être, de la beauté intérieure et extérieure !

Ce mois-ci, je n'ai pas pu résister à l'envie de partager avec vous un code de conduite qui m'a été transmis par ma grande sœur Josiane. Ce code nous aide dans la quête de la joie de vivre et la paix intérieure ! N'hésitez pas une seconde à l'appliquer, car c'est tout à fait dans nos cordes, et ça fait du bien ! Bonne lecture !



ISABELLE NÉHI MORENO
VOTRE COACH BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE.

Santé :

1. Bois beaucoup d'eau
2. Prends un déjeuner de roi et un dîner de prince.
3. Mange plus de nourriture qui pousse dans les arbres et plantes et mange moins de nourritures manufacturées.
4. Vis avec les 3 E : Énergie, Enthousiasme et Empathie.
5. Trouve un peu de temps pour méditer.
6. Joue plus souvent.
7. Lis plus de livres que tu en as lus en 2011
8. Assieds-toi, en silence, au moins 10 minutes par jour.
9. Dors durant 7 heures au moins.
10. Fait une marche quotidienne de 10 à 30 minutes et en marchant, souris.

Personnalité :

11. Ne compare pas ta vie à celle des autres. Tu n'as aucune idée à quoi ressemble leur vie.
12. Évite les pensées négatives ou les choses que tu ne peux contrôler. Investis plutôt ton énergie dans le moment présent.
13. N'en fais pas trop. Connais tes limites.
14. Ne te prends pas trop au sérieux, personne d'autre ne te prend au sérieux.
15. Ne perds pas ta précieuse énergie en commérages.
16. Rêve plus souvent éveillé.
17. L'envie est une perte de temps. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.
18. Oublie les problèmes du passé. Ne remémore pas aux autres les erreurs du passé. Ça ruine votre bonheur présent.
19. La vie est trop courte pour la gaspiller à détester.
20. Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas le présent.
21. Personne n'est en charge de ton bonheur sauf toi.
22. Prends conscience que la vie est une école et que tu y es pour apprendre. Les problèmes font simplement partie de ton curriculum qui apparaît et disparaît comme la classe d'algèbre, mais les leçons que tu apprendras seront pour la vie.
23. Souris et ris le plus souvent possible.

