sur-vivre par le RIRE

Protocole d'urgence

Continue de rire.

Continue de vivre.

Le RESET SUR-VIVRE en 5 minutes

- [ ] Réchauffe-toi avec les voyelles A-O-U-I-E.
- [ ] Respire assez profondément pour sentir l'odeur de ton plat préféré.
- [ ] Active tout ton corps. Fais monter ton énergie.
- [ ] Écoute les sons autour de toi... et à l'intérieur de toi.
- [ ] Tape dans tes mains et appuie sur tes points magiques.
- [ ] Ris pendant au moins 30 secondes, MÊME si tu n'en as pas envie.
- [ ] Fais-le! Partage-le. Et recommence chaque jour.