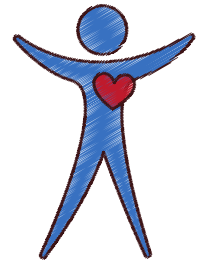


# 7 rituels positifs quotidiens



**- pratiquez 3 minutes de respiration consciente matin et soir**

**- faites suivre votre douche chaude d'une douche fraîche dès que possible**



**- marchez et prenez l'air chaque fois que possible**



**- permettez-vous un moment de "retour sur soi" ou de méditation le soir**



**- pratiquez au moins une action positive par jour, souriez !**



**- ajoutez des fruits et légumes en jus**



**- consommez des aliments selon une alimentation crue et bio**



Source : "Les bienfaits de l'alimentation vivante" de Nelly Grosjean