

## FICHE RECAPITULATIVE

**ACTION 1 : Apprenez à pratiquer le « STOP ».**

**Arrêtez-vous et Posez-vous**

**ACTION 2 : Éteignez la télévision**

**et coupez-vous des médiats traditionnels**

**ACTION 3 : Sortez de votre**

**« Zone de Confort »**

**ACTION 4 : Offrez-vous un plaisir conscient**

**chaque jour**

**ACTION 5 : Posez un préavis de grève**

**au moins une fois par mois,**

**et respectez le.**

**ACTION 6 : Tenez un cahier d'action pour « doper »**

**vos neurotransmetteurs**

**ACTION 7 : Attention à la posture !**

**Redressez-vous !**