

À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.

Réflexion 2 pour le retour chez soi
(Going Home Reflection #2)

Réfléchissez à une chose qui a été difficile, et lâchez prise
(Acknowledge one thing that was difficult and let it go)

Essayez la pleine conscience pendant une minute :



<https://qrco.de/beGh17>

➤ Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'assistance psychologique 24 h/24 et 7 j/7 au : 1 877 303 2642