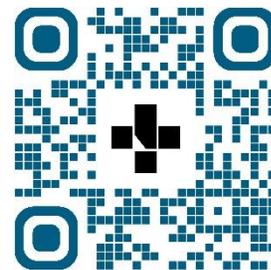


À l'approche de la fin de votre journée de travail, prenez quelques minutes pour réfléchir.

Réflexion 7 pour le retour chez soi (Going Home Reflection #7)

- Réfléchissez à une chose qui s'est bien passée aujourd'hui.
- Réfléchissez à une chose qui a été difficile, et lâchez prise.
- Soyez fier(-ère) des soins et de l'attention dont vous avez fait preuve aujourd'hui.
- Nouez un lien qui compte pour vous.
- Concentrez-vous sur le moment où vous rentrez chez vous pour vous reposer et reprendre des forces.
- Réfléchissez à 3 bonnes choses dans l'instant présent au moment où vous rentrez chez vous.

Essayez la pleine conscience pendant une minute :



<https://qrco.de/beGhPX>

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