

Check-list pour se sentir belle

- Changer notre regard sur nous-même, et raisonner la petite voix dans notre tête.
- S'accepter enfin telle que l'on est en s'aidant du premier point
- faire des efforts:
 - Avoir une alimentation saine
 - Se bouger (danser, marcher courir...)
 - Avoir son propre style et l'assumer

Et enfin,



Mettre en place un rituel beauté quotidien:

1

2

3

4

5

