

# 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

