

# 5 CLÉS POUR S'AFFIRMER

APPRENDRE A DEMANDER !!

01



FAIRE DES COMPLIMENTS ET SAVOIR LES ACCEPTER

02



EXPRIMEZ VOUS DE FACONS CLAIRES

03



IG : @ArchipelDuBonheur



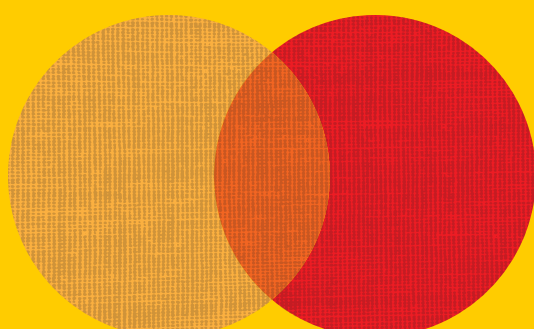
04

APPRENEZ À DIRE "NON"

APPRENDRE A DEMANDER !!

ÉVITEZ LA COMPARAISON

05



IG : @ArchipelDuBonheur