

HYGIENE ET ECOLOGIE

ÊTRE EN BONNE SANTE C'EST :

- Être bien dans sa peau (s'accepter)
- Être bien dans sa tête : avoir des pensées positives, être intègre, être congruant/e : dire ce qu'on pense et ce qu'on sent, faire ce qu'on pense et ce qu'on sent, faire ce qu'on dit.
- Avoir une bonne hygiène corporelle
- Avoir une bonne alimentation
- Recevoir et donner de l'affection
- Avoir un bon sommeil
- Vivre dans la sécurité (maison, eau et nourriture, lois, droits..)