

Les 7 conseils pour vivre sans stress

1. C'est la vie.

2. N'inventez pas des problèmes.

3. N'hésitez pas à demander de l'aide.

4. Ne vous fixez pas des objectifs trop élevés.

5. Acceptez les échecs.

6. Évitez la procrastination.

7. Prenez du recul.

