

# PRENDRE SOIN DE SOI

dans un environnement en constante évolution

Nous devons normaliser le fait de ne pas bien nous sentir

L'autosoins n'est pas un pansement

Des symptômes biologiques  
causés par des systèmes biologiques

À quelle fréquence validons-nous nos émotions

Résister aux discours NÉFASTES

Survivre dans un environnement en constant changement

Avoir des émotions est humain...  
Pas un manque de professionnalisme

notre monde ne ralentit pas

Il est important d'être capable d'identifier nos émotions

On donne des étiquettes à nos sentiments sans réfléchir à ce qui se passe en **NOUS**

Affectée.e vs. Affaiblie

VS.  
Soyez radicalement honnête en ce qui concerne les soins personnels