

1- Qu'est ce qui nous rend heureux

1) Le temps

Pouvoir gérer son temps à sa façon et utiliser au mieux le temps dont nous disposons.

2) Le choix

Accepter de prendre sa vie en main et d'avoir la liberté de choix. Vous «ne devez pas», vous «choisissez de...» !

3) Le potentiel

Utiliser pleinement son potentiel et être toujours en état de «flow»: le parfait équilibre entre le challenge et les capacités à relever ce challenge.

Les programmes que je vous recommande pour aller plus loin...

A propos de Johann Yang-Ting...