

7- Pour avoir un maximum d'énergie chaque jour

Bien respirer:

Apprenez à maîtriser votre respiration et exercez-vous à la respiration ventrale.

Méditer:

Pratiquez régulièrement la méditation ([découvrez des techniques de méditation ici...](#)).

Faire du sport:

Bougez et marchez dès que vous pouvez !

Bien s'alimenter:

Faites attention à ce que vous mettez dans votre assiette, misez sur une alimentation équilibrée et buvez beaucoup d'eau.

Dormez:

Ne négligez pas votre sommeil. Ecoutez votre corps et reposez-vous quand il vous le demande.

[Découvrez les différentes bonnes habitudes à prendre dans votre vie pour libérer votre énergie positive...](#)

[Les programmes que je vous recommande pour aller plus loin...](#)

[A propos de Johann Yang-Ting...](#)