Janvier

**OBJET : Les bonnes résolutions, il y en a marre !**

Bonjour,

Ah, les fameuses bonnes résolutions du début d’année. On en entend parler à tous les coins de rue. Pour ma part, la seule et unique bonne résolution que je vais prendre cette année sera DE NE PAS EN PRENDRE !

Rien que de le dire, ça fait du bien.

Car, finalement, prendre de bonnes résolutions revient à se mettre une pression d’enfer sur les épaules. Une autre décision aussi serait de ne pas se mettre la pression cette année. Tiens, c’est une bonne idée, non ?

Voilà, ma bonne résolution de cette année sera de ne pas me mettre la pression et de me détendre.

Qu’en pensez-vous ?

Est-ce que cette résolution vous plairez, aussi, à vous ?

Dans tous les cas, voici mes conseils si vous voulez appliquer cette résolution :

Conseil n° 1 :

Éteignez votre télévision, surtout au niveau des informations. C’est une source de stress incroyable. Vous pouvez toujours avoir les informations par la radio. Ce média est beaucoup moins agressif, car il ne vous envoie pas à la figure, des images, quelques fois insoutenables et répétitives à longueur de journée.

Saviez-vous que regarder 1 h de télé par jour réduisait l’espérance de vie de 22 min… ([voir l’article](http://www.sudouest.fr/2011/08/18/une-heure-de-tele-reduit-l-esperance-de-vie-de-22-minutes-477467-4693.php))

Bon, passons à des choses plus agréables, mon conseil n° 2

Conseil n° 2 :

Je ne le répèterai jamais assez : prenez soin de vous en vous offrant un bon massage. Celui qui est le meilleur pour cela, c’est mettez le nom de votre meilleur massage détente.

Pourquoi est-ce le meilleur ?

Et bien tout simplement, parce qu’il va mettez les bienfaits du massage

En prenant soin de vous, vous prendrez mieux soin des autres…

Conseils n° 3 :

Sentez-vous belle !

Pour cela rien de mieux que mettez le nom de votre soin visage qui illumine le teint, donne de l’éclat.

Les compliments vont tomber après ce soin tant vous aurez l’air d’avoir passé les fêtes comme une fleur. Votre teint sera mettez les bienfaits du soin visage.

Quelles que soient vos bonnes résolutions, mon dernier conseil sera de ne pas en prendre de trop afin de pouvoir les respecter 😉

Je vous souhaite une excellente année 2018 pleine de joie, de beauté et d’amour…