

LES 5 GRANDS PRINCIPES DU BO PO



1. J'entretiens une relation positive avec moi-même

Mantra : « S'aimer soi-même, c'est se lancer dans une belle histoire d'amour qui durera toute la vie. » Oscar Wilde

2. Je respecte mon corps

Mantra : « Ton corps entend tout ce que ton esprit dit, reste positive. »

3. Je m'offre une bonne dose de bienveillance et d'amour

Mantra : « Ne laisse pas ton esprit maltraiter ton corps. »

4. Je prends soin de moi, notamment grâce au sport

Mantra : « Un entraînement sportif ne change pas uniquement le corps. Il change aussi l'esprit et booste l'humeur. »

5. J'apprécie les autres dimensions de mon être

Mantra : « Une fleur ne pense pas à rivaliser avec la fleur voisine. Elle fleurit. »

