

1

Accepte ce qui est en ton pouvoir et laisse aller le reste

2

Pratique la gratitude quotidienne

3

Cultive l'amitié et les relations significatives

10

Pratique la tolérance et la compassion envers les autres



4

Poursuis le plaisir modéré et évite les excès

10 CONSEILS
STOÏCIENS ET ÉPICURIENS
POUR MENER UNE

*Vie
heureuse*

5

Cultive la vertu et la sagesse

9

Souviens-toi de la nature éphémère de la vie

7

Cultive la maîtrise de soi

8

Trouve du sens et de la satisfaction dans ton travail

6

Cultive la tranquillité d'esprit