



# Investissez dans des relations saines!

3

## Secrets de Bien-être

Connaissez-vous le terme «neuro-psycho-immunologie»? Ce mot exprime le fait que notre psychisme et nos nerfs («neuro») exercent une influence importante sur notre système immunitaire. 80%

des maladies ont une composante mentale. Mais de quoi dépend notre santé psychique? Un élément important est d'avoir des relations saines. En effet, nous sommes fondamentalement des êtres sociaux (couple, famille, travail, vie quotidienne...) et des difficultés relationnelles peuvent provoquer un malaise physique et émotionnel. Par contre, des relations saines exercent une influence positive sur notre système immunitaire par l'intermédiaire de notre esprit.

Des clés pour de bonnes relations: avoir une communication ouverte, de l'amabilité, cultiver le respect et la confiance. Voulez-vous une meilleure santé? Construire de bonnes relations est une manière de l'obtenir! 🧡

## Vous pouvez commencer aujourd'hui!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)

