

*14 décembre*



DEUX FOIS SEPT



Aujourd'hui, je vous invite à faire deux vraies pauses de sept minutes dans votre journée.

Sept minutes, parce que cinq, ça peut paraître un peu trop court et puis dix ça peut sembler un peu trop long lorsqu'on se sent débordé·e·s.

Comme suggéré il y a quelques jours, je vous invite à faire deux vraies pauses, sans autre objectif que celui de ralentir, de laisser votre esprit divaguer et d'accepter de ne rien faire qui soit à priori "constructif".

Je dis bien "à priori", parce que même quand on a l'impression de ne rien faire, il s'en passe des choses en nous... des choses imperceptibles et pourtant essentielles qui prennent vie, qui se dénouent et qui se libèrent...

*Joyeux jeudi !*