

*16 décembre*



DEPUIS 2016



Aujourd'hui je vous invite à regarder en arrière.

À quoi ressemblait votre vie en 2016 ?

Qu'est-ce qui a évolué depuis, quels petits pas verts avez-vous accompli ?

On a souvent tendance à se concentrer sur tout ce qui nous reste à faire pour cheminer vers le mode de vie auquel on aspire.

Aujourd'hui, je vous invite à prendre quelques minutes pour vous concentrer sur les petits pas que vous avez déjà accomplis depuis 2016, ceux dont vous êtes particulièrement fier·ère·s et qui ont contribué à votre bien-être ainsi qu'à celui de la planète.

Cela peut-être l'occasion d'ouvrir un petit carnet dans lequel vous noterez désormais tous vos petits pas, au fil des jours, des semaines, des mois et des années.

Une manière simple de prendre conscience que l'évolution est constante et que malgré le chemin qu'il nous reste à parcourir, nous avons déjà bien avancé.

*Joyeux samedi !*