

LE CALENDRIER DE L'AVENT POUR PRENDRE SOIN DE SOI

20 décembre



20 MINUTES MAX'



Aujourd'hui, je vous invite à passer moins de temps que d'habitude en ligne, à errer sur la toile, à faire défiler le fil d'actualité de vos réseaux sociaux, à lire vos emails, à lire les (bonnes ou mauvaises) nouvelles.

Prévoyez-vous un créneau de 20 minutes max'
dans votre journée pour faire tout ça.

Et profitez du temps dégagé pour regarder par la fenêtre, lire un livre, faire des cookies, faire votre menu de la semaine prochaine, appeler un·e proche, vous masser les mains/les pieds... bref, pour faire quelque chose d'utile et d'agréable !

Joyeux mercredi !