

Inspiration

« Montrer l'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul. »

Gandhi

Lever les yeux

Aujourd'hui, je prends dix minutes pour regarder le ciel !

Psychologie positive

Aujourd'hui, avant de me coucher, je pense à 3 choses positives qui me sont arrivées dans la journée.

Autonomie

Aujourd'hui, je fais germer des graines en deux temps trois mouvements. Pour découvrir la recette :

kaizen-magazine.com/les-graines-germees

Cultivons l'amitié

Aujourd'hui, je prends ma plume, et j'envoie une carte postale à trois ami-es ou collègues !

Inspiration

« C'est dans les utopies d'aujourd'hui que sont les solutions de demain. »

Pierre Rabhi

Potion magique : le miel d'ail

Le miel d'ail : remplir jusqu'aux trois quarts un petit bocal d'ail non coupé et non épluché. Recouvrir de miel. Fermer. Retourner le bocal de temps en temps. On peut le consommer dès le lendemain pour bénéficier de ses propriétés antimicrobiennes, en cas de fièvre et d'excès de mucus.

Écologie humaine

Aujourd'hui, je dis à trois personnes que j'aime combien elles comptent pour moi !

Mot d'esprit

« Soyez vous-même, les autres sont déjà pris »
Oscar Wilde

Bien être

Aujourd'hui, je prends cinq minutes pour méditer afin que « l'esprit ne regarde ni en avant ni en arrière. [Et que] le présent seul [soit] notre bonheur » (Goethe, *Faust*).

Autonomie

Aujourd'hui, je fabrique un lait d'amandes ou de noisettes instantané. Avec 1 c. à c. de purée d'amandes ou de noisettes et un peu d'eau chaude, on obtient un bol de lait !

Miam

Ce soir, je cuisine un menu 100 % végétal !