

Mettre en oeuvre un nouveau principe de vie : "quelle que soit la situation que tu vis, pose-toi la question avant d'engager toute action : qu'est-ce qui est important pour toi, de quoi as-tu besoin à l'instant présent ?". La prise de conscience est un premier pas, le penser au moment où se déroule l'action est un second pas, le vivre "dans les faits" et constater les bienfaits est une mini-révolution pour moi.