Dépasse-toi !

- Podcast -

Cher Toi,

Aujourd'hui, tu ne te sens pas capable de grand chose: ta motivation mentale et/ou physique est au plus bas mais rappelle-toi que c'est dans ces moments-là que tu dois te faire mal.

- Tu es fatigué, va courir
- Tu es démotivé, va méditer dans la nature
- Tu es contrarié, prends une feuille et écris toutes tes pensées, tes ressentiments
- Tu es triste, émerveille-toi d'une fleur ou du plus simple animal que tu croiseras...

Bouge-toi mon ami et la forme reviendra.

Signé, un ami qui te veut du bien !