

Travailler sa volonté au quotidien !

- Au lieu d'une bonne douche chaude, prends-en une froide.
- Au lieu d'une grosse tartine nutella, mange une pomme.
- Au lieu de sortir à la station en bas de ton job, sors à l'avant ou l'avant-avant dernière
- Au lieu de prendre l'ascenseur, prends les escaliers
- Au lieu de choisir l'option fastfood le midi, va faire quelques courses.
- Au lieu d'envoyer un skud à un de tes collègues, va-le voir et discute s'en calmement.
- Au lieu de Klaxonner le chauffard qui vient de te couper la route, adresse-lui un beau sourire.
- Au lieu d'ouvrir la porte à la fin de ton running, rajoute une boucle.
- ...

Tu l'auras compris, choisis la seconde option, celle qui fait un peu mal ! Télécharge la vierge et à ton tour !!