Je ne sais pas vous mais moi « ralentir » j'ai du mal … En plus, vu la période je me suis auto-convaincue qu'il fallait que j'en profite un max pour avancer sur ceci, terminer cela.

Et avec l'impression, l'urgence de devoir optimiser ce temps. Du coup,  je me gave d'informations, de formations en ligne, de vidéos « youtube », de tutoriels… sans vraiment être rassasiée ni vraiment satisfaite.
Je croule sous les informations bien intentionnées autour du « corona-virus »  sans arriver à suivre, et au final je n'en peux juste plus !!

## Est-ce qu'à tourbillonner, m'agiter ainsi , je ne passe pas à coté de quelque chose ?

Et toi ça se passe comment pour toi ?  Comment fais-tu pour ralentir,  y arrives-tu ?

Prenez soin de vous, vivez l'instant présent sans oublier de rire, chanter, danser et ralentir !

Car ça c'est la Santé !

Besoin d'échanger, d'en parler ? N'hésite pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch