

Et vous êtes-vous plutôt « charentaise » ou aventurier ?

Allez-vous rester dans votre zone de confort ou oser faire différemment, oser faire ce pas de plus qui va faire toute la différence et vous ouvrir à un nouveau monde ?

Aujourd'hui, demain, après-demain pour donner un air d'aventure à votre journée « modifiez tous vos trajets » pour entraîner le muscle « faire différemment »

Car notre cerveau humain est programmé pour économiser de l'énergie et façonner des **habitudes** qui lui permette de travailler moins.

Les habitudes sont des choix et des actions que nous reproduisons inconsciemment, sans y penser. Près de 40 % de ce que vous faites au quotidien sont des habitudes ; ce qui est en partie une bonne chose parce que cela vous permet de dévouer votre énergie dans des tâches plus intéressantes.

### **Le confort produit de mauvaises habitudes**

Malheureusement, cette résilience à aussi son revers, car se débarrasser d'une mauvaise habitude est un exercice toujours très délicat avec un risque de rechute. C'est pourquoi, il est si facile de rester dans nos « vieilles habitudes » puisque c'est quelque chose à laquelle nous sommes familiers et confortables.

Serais-ce la raison de mes nombreuses procrastinations aie aie !

En tout cas pour ma part je sais combien il est difficile et délicat de défaire une habitude ...alors n'hésitez pas à vous surprendre de temps en temps ou le plus souvent possible.



“  
*Aujourd'hui pour  
donner un air  
"d'aventure" à votre  
journée ...*

**...modifiez tous  
vos trajets !!**

*Et qui sait ce que  
vous allez croiser sur  
votre route ...*

”

L'essentiel : soyez à votre écoute, peut être entendrez-vous votre petite voix chuchoter pour vous donner la direction ! Et qui sait la rencontrerez vous réellement l'AVENTURE, quelque chose d'insolite, d'inhabituel s'invitera sur votre route !

Je me réjouis de votre insolite du jour ou qui sait d'une réelle aventure...

Car ça c'est la Santé !

Besoin de changer vos habitudes, prendre un nouveau chemin ? N'hésitez pas à me contacter [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)