

# La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

**Madame, Mademoiselle,**

**Monsieur, bonjour !**

**Nous sommes en octobre.**

↳ Les stars du panier : patate douce, fenouil, panais, kaki, prunes.

↳ 1 bougie de plus pour... : Jean-Claude Van Damme (le 18), Thierry Beccaro (le 19), Catherine Deneuve (le 22) et Jeannie Longo (le 31).

**Votre petite**

**boussole du mois**



**Mini-objectif**

On a coutume de dire qu'il n'y a pas de petites victoires.

Alors, ce mois-ci, fixez-vous un objectif, même minuscule, qui vous fera vous sentir plus fort (marcher 50 pas de plus par jour ; nouer sa cravate seul...).



On peut aussi dresser une courte liste de challenges faciles à atteindre pour se motiver.

**La petite gym joyeuse**



**Un rituel relax**

- Assis ou allongé, étirez-vous en inspirant par le nez et placez vos bras au-dessus de la tête.
- Abaissez-les ensuite le long du corps, et déployez votre cage thoracique tout en expirant par la bouche.
- Recommencez 5 fois.



Pour ne pas avoir à compter les moutons, programmez cette mini-séance une dizaine de minutes avant le coucher.

**Bonus bonheur**



**Changement de décor !**

Demandez à votre aidant de modifier légèrement votre déco. Une lampe qui change de place ou une nappe d'apparat qui refait surface, et la vie a déjà une tout autre allure.

**La citation qui fait du bien**

BB

*La sagesse commence dans l'émerveillement.*

Socrate



**Devinette du jour, bonjour !**



Qu'est-ce qui voyage dans le monde entier tout en restant dans un coin ?

Réponse : un timbre