

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en décembre.

↳ Les stars du panier : mâche, radis noir, salsifis, noix, avocat, pamplemousse

↳ 1 bougie de plus pour... : Henri Dès (le 14), Élodie Gossuin (le 15), Yannick Alléno (le 16) et Laurent Voulzy (le 18).

Votre petite

boussole du mois



Dessinez, c'est gagné !

L'hiver - le vrai ! - ne saurait plus tarder... Écrivez quelques lignes à propos de cette saison et de ce qu'elle vous inspire !



Si vous aimez dessiner (même mal !), profitez-en pour faire le croquis d'un paysage hivernal. Il est scientifiquement prouvé que cette activité créative diminue le stress de 75%.

La petite gym joyeuse



Un sourire tonique

- Gonfler les joues 10 secondes, puis les creuser 10 secondes, avant de sourire en grand mais bouche fermée.
- Tendre les lèvres vers la gauche (10 sec.), puis vers la droite (10 sec.), et sourire à nouveau.
- Pencher la tête en arrière, étirer son cou, soulever les lèvres vers le haut ; sourire une dernière fois, toujours bouche fermée.



L'exercice parfait pour gommer l'air triste et sévère que prend parfois le visage lorsque les années défilent...!

Bonus bonheur



Tri express

Le tiroir à couverts de votre cuisine n'attend que ça : être débarrassé de toutes les choses inutiles qui s'y entassent ! Allégez-le (et allégez-vous) avant la fin de l'année... pour mieux pouvoir les remplir en 2024.

La citation qui fait du bien

BB

Faire de chaque instant un opéra fabuleux.

Arthur Rimbaud



Devinette du jour, bonjour !



Monsieur et Madame Relande ont un fils. Comment s'appelle-t-il ?

Réponse : Gyl / guirlande