

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en octobre.

↳ Les stars du panier : poireau, chou-fleur, citrouille, châtaigne, raisin.

↳ 1 bougie de plus pour... : Julien Clerc (le 4), Yann Barthès (le 9), Jean-Jacques Goldman (le 11) et Brigitte Lahaie (le 12).

Votre petite

boussole du mois



Un cadeau pour soi

Vous faites rarement des folies et n'êtes pas fan du lèche-vitrines ?

Pour une fois, faites-vous une fleur en craquant pour un petit plaisir (un parfum, une plante, un joli chemisier...)



Ce petit bonus agit sur le moral comme une récompense personnelle et peut donner beaucoup de courage.

La petite gym joyeuse



Un cœur au garde-à-vous !

- Debout, levez le genou droit en même temps que le bras gauche.
- Soufflez bien et enchaînez avec le genou gauche et le bras droit.
- Répétez cet exercice durant 30 secondes.



Pratiquée à un rythme soutenu (ou modéré, selon votre santé), la marche statique (dite "marche militaire") est excellente pour le cardio.

Bonus bonheur



La curiosité est un joli défaut

Il est scientifiquement prouvé que faire quelque chose pour la première fois offre plus de chance de se sentir heureux. Alors soyez curieux et lancez-vous ! Pourquoi pas en prenant un cours de maquillage ou en découvrant un nouveau genre musical.

La citation qui fait du bien

BB

Qui a confiance en soi conduit les autres.

Horace



Devinette du jour, bonjour !



À quelle question ne pourrez-vous jamais répondre "oui" ?

Réponse : tu dors