

happython.com

**Quand au travail je
commence à me sentir
tendue, faire un exercice de la
pause de 90 secondes. Faire
un voyage au pays du sourire,
l'arbre, le chat, ou d'autres
exercices tout aussi farfelus
me redonne immédiatement
la pêche, et surtout permet de
prendre du recul et de
relativiser sur ses petits maux
quotidiens !**