

Le BONHEUR est dans la conscience
et la conscience est dans la LENTEUR



Quelle que soit la tâche que vous effectuez,
faites-la lentement, tranquillement,
avec l'attention qu'elle mérite.
Ne la bâclez pas pour en finir.
Soyez relaxé en toute chose
et portez-y toute votre attention.

Thich Nhat Hanh