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

Atelier de Réduction du Stress Robert Béliveau, m.d.; GERERMONSTRESS.COM