

***Cela m'embête, c'est donc ce que je dois faire tout de suite 1. 10. 2021***

Quand je ne suis pas bien dans ma journée, tentée de me voûter, je réfléchis : qu'est-ce qui, dans ton « planning » -c'est bien grand mot »- de ce jour, t'embête ? J'ai vite trouvé.

Alors, je m'y mets aussitôt. C'est ce qui m'embêtait que je devais faire tout de suite, que je dois faire tout de suite.

Systematiquement, à peine m'y suis-je mise, voici que je vais mieux ! Magique ! Après, je me sens légère, tonique. Je comprends : je dispose de toute l'énergie que je perdais à « rouler frein à main serré » ! Les conditions extérieures du moment n'ont aucunement changé, et pourtant je me sens franchement bien !

Alors, maintenant, concrètement : pas envie de faire du vélo elliptique ? Je vais faire du vélo elliptique ! Tout de suite ! C'est bien ce *just do it* qui en est venu à tant me parler...