

Une pratique,
à quoi ça sert ?

Quelles sont les bénéfices à
instaurer une pratique,
si possible quotidienne ?

Vous viendrait-il à l'idée de ne pas vous laver tous les jours ?

Sans doute que non et vous avez raison.

Mais d'ou vient que vous le faites ?

Et bien c'est que vous avez créé une autoroute neuronale.

On vous a aidé à la créer : c'est là le résultat de votre éducation.

Même si petit vous rechigniez à vous laver les dents matin et soir, aujourd'hui vous ne vous posez plus la question.

La pratique est intégrée dans votre mode de vie quotidien.