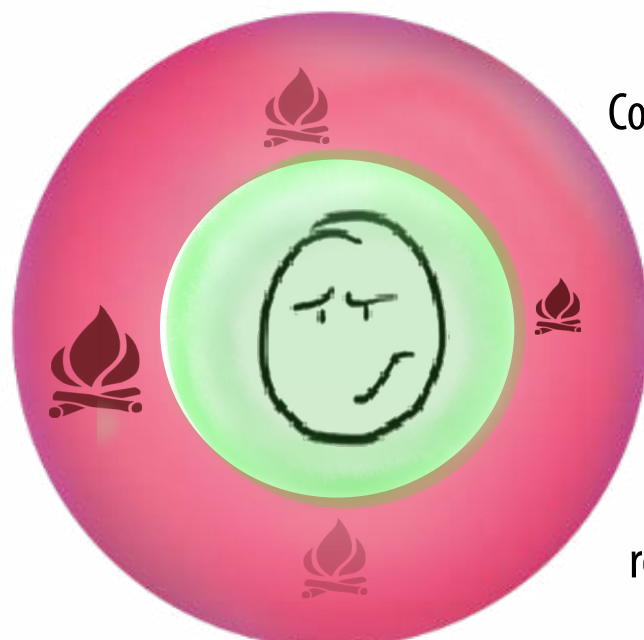


JE DÉBUTE: QUITTER SA ZONE DE CONFORT

source: www.taty.be
infographie n° 1 de la série
Je débute en cuisine nature

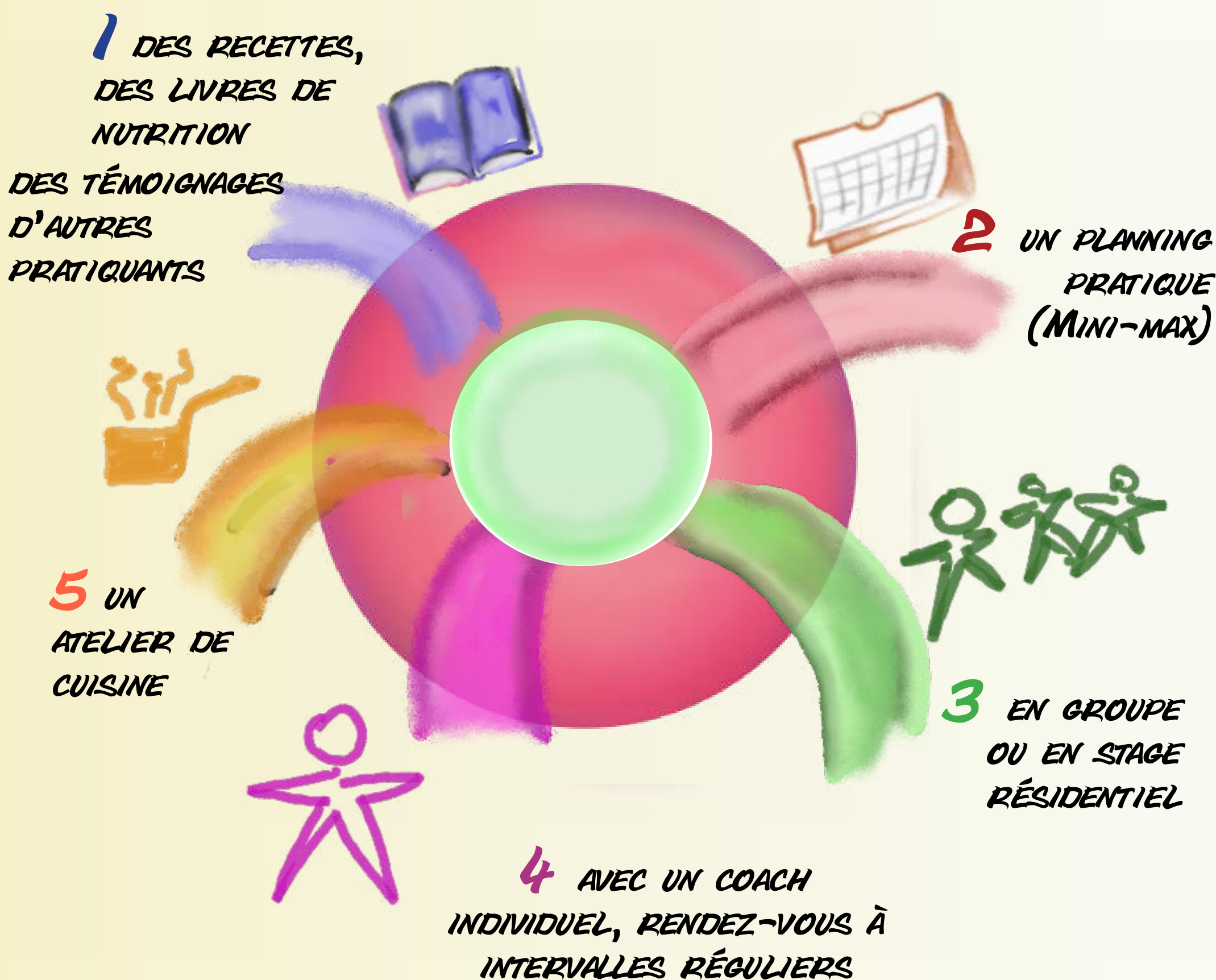
Par Taty Lauwers. Comment vous donner toutes les chances de tenir vos bonnes résolutions du Nouvel An? Ne sous-estimez pas la difficulté de quitter sa zone de confort, les petites habitudes, les vieux réflexes. Quelques solutions faciles pour arriver à bon port.

Je commence, je veux élargir mon espace : en route pour la cuisine nature !



Comment traverser cette zone insécure: le danger des nouveautés... la peur de rater... la crainte de mal choisir ... la perte des repères habituels...

Prévoyez des ponts pour enjamber cette zone d'insécurité...



Choisissez celle des voies qui vous parle le plus. Prenez le temps. Installez-vous dans cette nouvelle zone de confort. La cuisine nature ne sera plus que joie, facilité, entrain partagé !



Annexe à mon livre pratique Je débute en cuisine nature dans la collection Cuisine nature, éditions Aladdin, www.jedebuteencuisinenature.com.

Stratégies, planning et recettes pour improviser une assiette ressourçante au quotidien.