Salut les amis !!!!

Posté par: jeanjean
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Un petit coucou rapide pour vous dire que tout va bien, ce matin marche à 6h30 à jeun, tranquillou, tout seul face aux petits lapins de l'île de ré, magique. Marcher à jeun sans musique apporte un drôle de truc !!! comme si on était plus prés de soi... le dialogue intérieur s'installe, c'est incroyable... et je trouve que sans manger c'est plus fort, on force moins aussi, ainsi on peut parfaire ses mouvements, merci BGB pour tes conseils là dessus. A jeun si on est en forme c'est royal et puis.... on bouffe le gras!!!! A 45 ans bientôt, faut pas trop se laisser aller et puis faire du sport permet de faire la fête sans culpabiliser.... Ah le petit rosé l'été !!!! Allez bel été à toutes et tous. Pour la musique ça évolue bien, on prépare le gros concert du 6 août en faisant pleins de dates, ainsi le trac se dompte... mais il reste bien présent. Ce n'est pas un ennemi a abattre, mais bien plus une peur de s'offrir, alors l'égo, ouste, va voir ailleurs si j'y suis.

ADIOS !!!