



Assiette avec un but

Matière à réflexion

Un autre mot pour le but est le motif, qui est en fait un mot très intéressant, surtout quand il s'agit de manger. Qu'est-ce qui nous motive à manger ? *La survie ? La faim ? Des souvenirs ? Plaisir ? Émotions* (ennui, solitude, dépression - « aliments réconfortants ») ? *Médecine* (« Que ta nourriture soit votre médecine et que la médecine soit ta nourriture. » Hippocrate) ? Êtes-vous un type de personne tout ou rien ? Mangez-vous en fonction de votre environnement, du type de nourriture servi et /ou de qui est présent avec vous ? Lorsque vous mangez cette semaine, essayez de mieux vous connaître en apprenant à comprendre vos motifs derrière pourquoi et quoi vous mangez. Vous serez très surpris que votre nourriture puisse parfois jouer un rôle plus important qu'elle ne le devrait.

Pas de soucis cependant, Jésus a surmonté et vous pouvez aussi !

Bénédiction pour un vous amélioré !

Le défi 1P

Du 1er au 31 décembre 2024