



Eco-pratiquant.e

# Le jeune arbre

"Nous sommes le résultat d'un très grand nombre d'actes libres dont nous sommes les seuls responsables"

Mathieu Ricard

En effet, **félicitations** pour ce parcours déjà entamé !

## Astuce

**Regarde** ton parcours, ce que tu as déjà accompli  
Un mois, un an, deux ans, même plusieurs années. Qu'importe.  
**Listes ce que tu as déjà fait.**  
Cela te montrera que tu as beaucoup avancé sans t'en rendre compte.  
Ou cela montrera que certains gestes écolos sont ancrés en toi depuis toujours.  
(voir document de travail)

## Action pour diminuer tes déchets

**Réutilise les bocaux en verres**, les sachets de pain, les barquettes...  
**Fais un tour de tes placards.** Sors tous les bocaux (verre, plastique, inox, ...). Tous oui. Fais ton inventaire. Trie éventuellement.

## Recette



**Panure maison**, une recette antigaspi et économique.  
Des croutes que personne ne veut manger, du pain oublié et devenu sec, ... les restes me servent pour des pains pizzas ou pour la confection de la panure  
Attendre que tous les morceaux soient bien secs (voire les passer au four en même temps qu'un plat cuit au four). Broyer tout au mixer.  
Enfermer dans un bocal. Utiliser pour des boulettes, des crumbles salés, des légumes farcis, ...  
Astuce :y ajouter des **épices** lors du broyage. Cela embaume la chapelure et c'est délicieux





## Action magique



**Brûle deux/trois feuilles de laurier pour purifier ton intérieur.**

Plante sacrée qui existe depuis des milliers d'années. Elle fait partie de la mythologie grecque et romaine.

Symbole de l'immortalité dans la culture japonaise : elle fait partie des arbres toujours verts, même en hiver.

Propriété en inhalation : purifiante, apaisante et donc facilite la concentration.

## Mots clés

**Créativité, volonté, ancrage, patience, écouter, paix, expérimenter, se débrouiller, tronc, intuition, persistance, combativité, , réutiliser, recycler, relier, récolter**

## Mantras

J'avance tous les jours. J'avance à petits pas.

Chaque jour, je fais de mon mieux. Je progresse en réutilisant les objets que je possède déjà.

*(à répéter régulièrement, dès qu'un doute vient, dès qu'un envie d'achat nous prend 😊)*

"Lorsque nous nous sentons responsables, concernés, engagés, cela nous amène à ressentir une profonde émotion, un grand courage."

Le XIV Dalai Lama

Tu sais que le changement est nécessaire. Parfois tu as du mal mais ta motivation, ta lumière te donne du courage régulièrement.

La feuille suivante te pose des questions.

Des questions parfois dérangelantes. Je t'encourage à y répondre, simplement sans te juger.

Si tu n'arrives pas à y répondre, demande-toi pourquoi.

Prends un moment qui te convient, un endroit où tu te sens à l'aise, un support que tu aimes (carnet, journal créatif, Bullet journal, post-it, smartphone, ...).

Garde une trace pour y revenir de temps en temps.

Installe-le à un endroit visible pour le regarder de temps en temps.

Cela te donnera des idées, des inspirations, voire cela ouvrira d'autres possibilités.

Je te remercie d'avoir pris de ton temps pour découvrir ces supports.

A bientôt

Véronique





[www.vivrepourlanature.com](http://www.vivrepourlanature.com)

