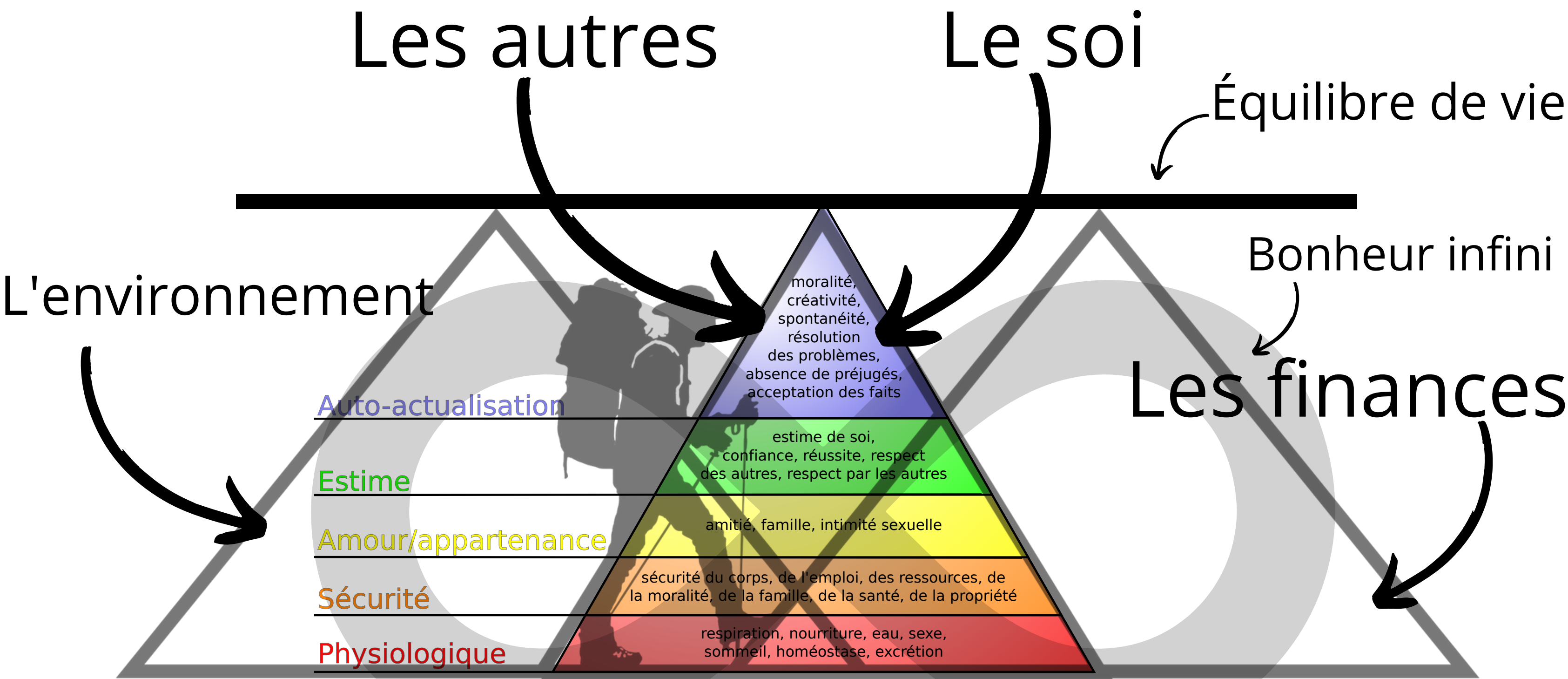


LES MASHIGH PEAKS



UNE RANDO AVEC YANNICK

1- LE SOI

Est-ce que je vis le bonheur au quotidien ?

Est-ce que je respecte mes valeurs et mes engagements ?

Est-ce que j'utilise mon temps libre pour nourrir mes aspirations ?

Est-ce que je progresse vers mes objectifs selon ma réalité ?

Est-ce que je prends soin de ma santé physique et mentale ?

2- FINANCES

Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?

Est-ce que cet achat correspond à mes valeurs, local, et améliore ma vie ?

Est-ce que je peux l'obtenir autrement (usagé, emprunt, location, réparation) ?

Est-ce que je peux payer sans m'endetter ni nuire à mon épargne ?

Est-ce que je fais cet achat par choix libre ou sous influence (pub, pression sociale) ?

4- ENVIRONNEMENT

Est-ce que je prends du temps en nature ?

Est-ce que je réduis ma surconsommation et mes déchets ?

Est-ce que j'opte pour des produits durables, réparables et non toxiques ?

Est-ce que mon choix de transport est le moins polluant possible ?

Est-ce que mes gestes contribuent à protéger l'environnement pour le bien commun ?

3- LES AUTRES

Est-ce que mon impact apporte du bonheur aux autres ?

Est-ce que je respecte leurs valeurs et leur dignité ?

Est-ce que mes aspirations ne nuisent pas aux autres ?

Est-ce que je prends le temps d'écouter et de comprendre ?

Est-ce que je contribue à leur santé physique et mentale ?