

# Une bonne astuce pour changer de monde

Installez-vous devant votre ordinateur ou un cahier et écrivez ce qui vous passe par la tête.

Concentrez-vous sur cette tâche et rien d'autre. Vous allez voir comme votre cerveau va changer de canal mental et oublier tout le reste. Même le repas qui m'est offert ce midi à l'hôpital...