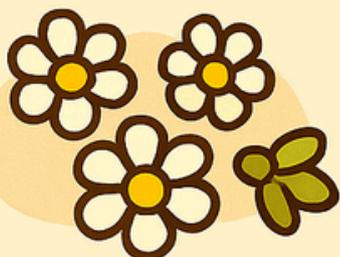
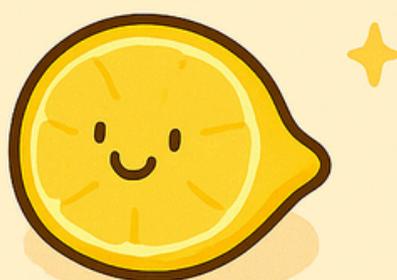


INGRÉDIENTS- INFUSION ANTI-BURNOUT

MODE BOUILLOIRE ACTIVÉ



1 c. à café de camomille
(ou 1 sachet de tisane relax)
Pour désactiver les pensées
qui tournent en boucle



1 rondelle de citron
Pour clarifier, pas
pour piquer



1 c. à café de miel
Pour que la journée passe
plus doucement que prévu



**Quelques fleurs de
lavande séchée**
(option zen suprême)



200 ml d'eau frémissante
Pas bouillante, pas glacée.
Juste assez chaude pour
faire fondre ce qui coince

INFUSION ANTI-BURNOUT

MODE BOUILLOIRE ACTIVÉ

Une boisson qui t'écoute, même quand tu ne sais plus ce que tu ressens.

ÉTAPE 1

Fais chauffer ton eau, pas ta charge mentale.

Vers 200 ml d'eau frémissante (pas bouillante. tu n'es pas en réunion Zoom).



ÉTAPE 2 Camomille ou tisane relax dans la tasse

Ajoute 1 c. à café de fleurs de camomille (ou un sachet de tisane apaisante).

Couvre et laisse infuser 5 minutes.

C'est elle qui travaille maintenant.



ÉTAPE 3 Une larme pour voir clair

Glisse 1 fine rondelle de citron jaune dans l'eau.

Elle ne sert pas à piquer : elle éclaire.



ÉTAPE 4 Une larme de miel

Ajoute 1 c. à café de miel (ou sirop d'agave).

Pour adoucir ce que t'as pas encore digéré.



ÉTAPE 5 Option zen : lavande & menthe

Quelques fleurs de lavande séchée su une feuille de menthe, si tu veux un supplément potique.

«Ce n'est pas une tisane.

