



7h



8h



10h10



12h



18h



20h

7h **Matin câlins**

«Tous les matins, au saut du lit, Lovski, le petit chien que j'ai adopté en Pologne, me fait la fête. Il me rappelle que chaque jour est une célébration! Avant de me lever, je n'oublie jamais de dire merci à cette journée qui m'attend.»

8h **Promenade inspirante**

«La nature est ma plus grande inspiratrice. Lao-Tseu disait qu'elle «fait les choses sans se presser et pourtant tout est accompli». Il en va de même chez l'homme. Nous n'avons rien à faire pour être. La nature nous montre le chemin.»

10h10 **L'heure du sourire**

«Je consacre ma matinée à l'écriture, au reportage, au dessin. À 10 h 10, je m'offre le rituel du petit expresso. C'est l'heure du sourire, où l'horloge ouvre grand les bras à la vie. Ce sont cinq minutes de joie «intenso!»»

12h **La cuisine du bonheur**

«Cuisiner est une belle métaphore de la vie qui nous invite à faire le meilleur menu de notre existence avec les ingrédients qui nous sont donnés. C'est à nous de faire de notre vie un repas raté ou un festin!»

16h **Jouer avec la vie**

«Que je sois au volant de *Beegoodee*, à un rendez-vous ou en train de faire mes courses, je m'émerveille de tout, du cantonnier qui siffle de bonne heure ou de la vue d'une courageuse pâquerette qui s'est frayé un passage entre des dalles de béton.»

18h **«Joy for the Planet»**

«Dans un bureau aux Ateliers de la Côte, à Étoy, en pleine promotion de mon livre, je planifie les envois, la préparation de mes conférences et la réalisation du film sur mon aventure journalistique.»

20h **L'autre actualité**

«Je regarde rarement les grands journaux télévisés qui mettent l'accent sur les nouvelles négatives. Je préfère m'informer à travers des médias indépendants et innovants. Je suis friande d'informations inspirantes et exemplaires pour élever ma conscience et apprendre à aimer.» **MM**