

PLAISIR

Définir le plaisir : Qu'est-ce que le plaisir pour vous ? sensation physique, émotion, expérience mentale ?

Identifier les sources de plaisir : Quelles activités, personnes ou situations vous procurent du plaisir ? Comment ces éléments influencent-ils votre bien-être ?

Réfléchir à la durée : Le plaisir est-il éphémère ou durable ? Comment cela affecte-t-il votre perception de la vie ?

Évaluer l'impact : Comment le plaisir influence-t-il vos choix et vos comportements ? Est-ce que la recherche du plaisir peut parfois mener à des conséquences négatives ?

Explorer les limites : Existe-t-il des moments où le plaisir peut être considéré comme excessif ou inapproprié ? Comment naviguer entre le plaisir et la responsabilité ?

MANGER

Manger = acte de se nourrir ou plus ?

Expérience sensorielle engageant le corps, l'esprit, les émotions. Nourriture associée aux souvenirs, aux rassemblements, à une culture, une tradition

Choix : Qu'est-ce qui nous pousse à choisir certains aliments plutôt que d'autres ?

Influences : Comment notre environnement, notre éducation et nos valeurs influencent-ils nos habitudes alimentaires ?

Nourriture vs santé, éthique, durabilité : Quelle est notre relation avec la nourriture, son impact sur notre bien-être et celui de la planète

Plaisir /Art : Manger peut également être un acte de plaisir, une forme d'art et une manière d'explorer de nouvelles saveurs et textures