

MARCHER ENRICHE NOTRE VIE

Albert Einstein Le monde littéraire

Le célèbre scientifique Albert Einstein avait pour habitude de marcher chaque jour sur une distance de 2,4 kilomètres pour se rendre à l'Université de Princeton (États-Unis) et en revenir, durant son temps passé à travailler là-bas.

Cependant, pour Einstein, cette habitude n'était pas simplement une façon de maintenir sa forme physique. Il croyait fermement que la marche contribuait à renforcer la mémoire, stimuler la créativité et trouver des solutions aux problèmes complexes. Il était également convaincu que marcher aide à chasser les pensées négatives, à détendre les zones du cerveau impliquées dans la réflexion complexe, et à procurer un sentiment de bonheur et de sérénité.

Ainsi, Einstein nous rappelle que parfois, les gestes les plus simples, comme marcher, peuvent nourrir notre esprit et enrichir notre vie.