



*Earth Holder Community*

## **S'alimenter de façon compatissante**

Entraînement à la Pleine Conscience

Consciente de la souffrance causée par l'exploitation humaine des animaux pour la nourriture, les vêtements, les cosmétiques, la vivisection et l'industrie des animaux de compagnie, je m'engage à reconnaître que toute vie est précieuse. Je suis déterminée à apprendre au sujet de la situation des animaux et je vais établir une relation avec les animaux sauvages et domestiques pour approfondir ma compréhension de leur bonheur et de leur souffrance. Je vais continuer à prendre des pas pour diminuer ma consommation de produits d'origine animale et aider les autres à faire de même, d'une manière joyeuse et aimante. Je vois ma transition vers un mode de vie à base de végétaux comme un ingrédient nécessaire dans un éveil collectif et une approche compréhensive pour atténuer les changements climatiques catastrophiques.

En cuisinant et en servant un repas à base de plantes, je vais également me souvenir de la vie végétale qui m'est offerte pour soutenir ma vie. Que tous les êtres soient heureux et en sécurité et que tous les cœurs soient remplis de joie.

*Plant-Powered Earth Holders and dedicated to nourishing compassion for our bodies, our earth, and all beings.*

Visit <https://earthholder.org/compassionate-eating/>



*Earth Holder Community*

## **S'alimenter de façon compatissante**

Entraînement à la Pleine Conscience

Consciente de la souffrance causée par l'exploitation humaine des animaux pour la nourriture, les vêtements, les cosmétiques, la vivisection et l'industrie des animaux de compagnie, je m'engage à reconnaître que toute vie est précieuse. Je suis déterminée à apprendre au sujet de la situation des animaux et je vais établir une relation avec les animaux sauvages et domestiques pour approfondir ma compréhension de leur bonheur et de leur souffrance. Je vais continuer à prendre des pas pour diminuer ma consommation de produits d'origine animale et aider les autres à faire de même, d'une manière joyeuse et aimante. Je vois ma transition vers un mode de vie à base de végétaux comme un ingrédient nécessaire dans un éveil collectif et une approche compréhensive pour atténuer les changements climatiques catastrophiques.

En cuisinant et en servant un repas à base de plantes, je vais également me souvenir de la vie végétale qui m'est offerte pour soutenir ma vie. Que tous les êtres soient heureux et en sécurité et que tous les cœurs soient remplis de joie.

*Plant-Powered Earth Holders and dedicated to nourishing compassion for our bodies, our earth, and all beings.*

Visit <https://earthholder.org/compassionate-eating/>