

T.V.A. et Micro-entrepreneur

TVA

Au 1er janvier 2024, le forfait maximum de Chiffre d'Affaires à ne pas dépasser pour être exempté de T.V.A. est de 36 800 € (seuil limite).

Le seuil majoré est de 39 100 €. C'est-à-dire que si pendant une année vous n'avez pas dépassé les 36 800 €, mais que l'année suivante vous appro-

chez de 39 100 €, vous bénéficierez encore de la franchise de T.V.A.

Cela ne fonctionne qu'une année de dépassement ; au-delà vous serez redevable de la T.V.A.

N'oubliez pas de faire des factures pour toutes vos prestations (consultations comprises) avec la mention : "T.V.A. non applicable Article 293 B du CGI".

Ceci ne concerne que les prestataires de services.

Pour les activités commerciales (vente de produits) le seuil limite est de 91 900 € et le seuil majoré de 101 000 €.



Bonne Année 2024 !

A tous les lecteurs de cette Newsletter, adhérents ou pas, nous vous souhaitons une année 2024 remplie de succès dans vos activités professionnelles.

Mais aussi bonheur et santé à chacun personnellement.

Relevez les défis, franchissez les obstacles qui vous conduiront à la réussite !



L'atychiphobie

L'atychiphobie c'est la peur de l'échec. Si cette peur est commune et normale chez la majorité des humains, dans le cas de cette phobie celle-ci est excessive.

Cette appréhension d'échouer peut être paralysante et très gênante dans la vie quotidienne. Comme toutes les phobies, les peurs sont irrationnelles. TCC et relaxation sont préconisées dans la prise en charge de cette phobie.

Pour avoir des détails, en particulier sur les symptômes, vous pouvez cliquer sur le lien ci-dessous (thegoodpsy.com).

[▶ plus d'info...](#)



Pratique d'un instrument de musique chez l'enfant



De nombreuses études ont démontré que la pratique d'un instrument de musique chez l'enfant impactait sur ses capacités intellectuelles. Attention, concentration, mémoire sont ainsi améliorées facilitant l'apprentissage.

Au Canada, le professeur de psychologie Glenn Schellenberg a remarqué que la formation musicale d'un enfant l'aidait à progresser plus rapidement intellectuellement.

Apprendre le solfège c'est comme apprendre une autre langue, au niveau cérébral cela apporte de nouvelles connexions.

Pratique d'un instrument de musique chez l'adulte

Il n'y a pas que chez l'enfant que la pratique d'un instrument de musique peut être bénéfique. Les adultes, même après 60 ans, peuvent tirer partie de cet apprentissage tardif.

Des études, dirigées par des chercheurs en neurosciences allemands et suisses, ont montré que des cours de piano pendant six mois (une heure par semaine et 30 mn chaque jour) à des néophytes sexagénaires et septuagénaires préservaient la densité de la matière blanche (qui joue un rôle important dans la mémoire et les capacités cognitives).

Cet apprentissage permettrait de prévenir ou de retarder les risques de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

Pour maintenir ces fonctions cognitives il est nécessaire de commencer cet apprentissage instrumental avant le début des symptômes.



Sexe au logis : le free bleeding



Le free bleeding nous vient des États-Unis et prend ses origines dès les années 1970 dans les mouvements féministes. La pratique du free bleeding consiste à ne pas utiliser de protections hygiéniques pendant les règles.

De plus en plus populaire, cela devient un acte militant et en particulier écologique, mais aussi dans l'intention de lever les tabous sur les menstruations.

Pour contrôler le flux sanguin (free flow) des exercices du périnée sont préconisés.

Le seul inconvénient noté à ce jour c'est le risque d'infection. Cela sous-entend donc une gestion rigoureuse de l'hygiène intime et des vêtements.

Etes-vous sapiophile ?

Sapiophile vient du latin "*sapiens*" : "*intelligent*".

Le sapiophile ou sapiosexuel met l'intelligence et le savoir en priorité sur toute autre considération (comme le physique) dans le choix de ses partenaires sexuels.

Le Quotient Intellectuel devient donc un argument de préférence sexuelle dans la relation avec l'autre.

Marlène Schiappa et Sophie Marceau se sont déclarées toutes les deux sapiosexuelles.

C'est une catégorie sexuelle qu'il faudrait ajouter à la longue liste des LGBT (et +).



🎭 Citation 🎭

"Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur."

Victor Hugo



<http://www.psyrelax.org>

Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

psyrelax@orange.fr