

## **COMMENT ÊTRE HEUREUX... .**

### **1. Au diable les chiffres superflus...**

..... âge, poids et taille....etc. ....

Laissez les médecins s'en préoccuper!

### **2. Ne gardez que vos amis joyeux et qui aiment la vie ...**

Les râleurs vous dépriment.

(Gardez ça en tête si vous êtes l'un d'eux!)



### **3. Continuez à apprendre:**

Apprenez toujours plus: les ordinateurs, les livres, les réalisations scientifiques ou artistiques, la cuisine, le jardinage, qu'importe....apprenez !!!

Ne laissez jamais votre cerveau au repos. 'Un esprit vacant est l'atelier du diable.'

Et le diable s'appelle Alzheimer!

### **4. Appréciez les choses simples**

Une belle journée, un doux moment partagé, une belle citation, une mélodie harmonieuse, le sourire rayonnant d'un enfant, une épaule fraternelle, un travail d'équipe, une virée entre copains, un repas en joyeuse compagnie, un livre passionnant ....

### **5. Riez souvent, longtemps et fort. Riez jusqu'à avoir le souffle coupé.**

Et si vous avez un ami qui vous fait rire, passez des heures et des heures avec lui!



**6. En cas de larmes:**

Souffrez, faites votre deuil et avancez.

La seule personne qui est avec vous pour la vie, c'est vous.

VIVEZ pendant que vous êtes en vie!

**7. Entourez-vous de ce que vous adorez:**

Que ce soit famille, amis, animaux, souvenirs, musique, livres, hobbies, ..... Votre maison est votre refuge.



**8. Chérissez votre santé.**

Si elle est bonne, préservez-la.

Si elle est instable, améliorez-la.

Si cela dépasse vos forces, ne négligez rien! Et trouvez de l'aide!

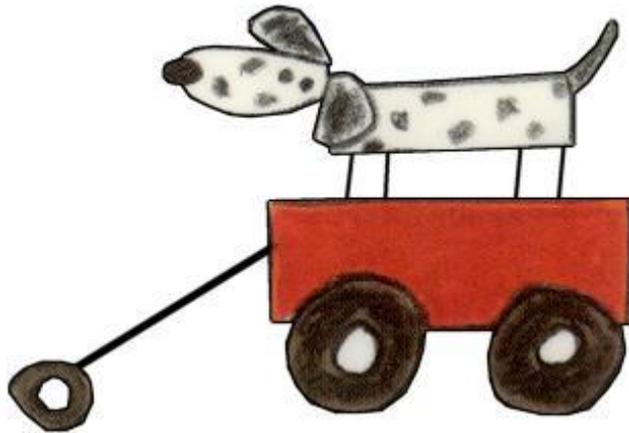
**9. Ne fréquentez pas les endroits où vous vous sentez mal.**

Bougez! Une balade, un voyage, partez à l'étranger, mais nulle part où vous vous sentez mal à l'aise.....



**10. Dites aux gens que vous aimez que vous les aimez, à chaque occasion qui se présente. N'attendez pas!**

Une certitude, celle d'être aimé, donne toute la force du monde!



**11. Et si vous n'envoyez pas ce message à au moins 5555 personnes, qu'est-ce que ça peut faire!!!! ...**

Envoyez le à vos amis ... à ceux qui vous sont chers ... à ceux que vous appréciez ... à ceux avec qui vous partagez une vision de vie, un idéal, des rêves ...

