

## **CHOISIR D'ETRE HEUREUX**

### **Pourquoi perdre du temps pour son bien-être**

J'ai demandé à un ami qui a traversé 70 années et qui va vers les 80...

Quels changements ressent-il ?

Voici sa réponse :

Après avoir aimé mes parents, mes frères et sœurs, mon conjoint, mes enfants et mes amis, j'ai maintenant commencé à m'aimer.

J'ai réalisé que je ne suis pas « Atlas ».

Le monde ne repose pas sur mes épaules.

J'ai arrêté de négocier avec les vendeurs de légumes et de fruits. Quelques sous de plus ne vont pas me ruiner et cela pourrait aider le pauvre à économiser pour les frais de scolarité de sa fille.

Je laisse un gros pourboire à ma serveuse.

L'argent supplémentaire pourrait lui redonner le sourire. Elle travaille beaucoup plus dur pour vivre que moi.

J'ai arrêté de dire aux personnes âgées qu'elles ont déjà raconté cette histoire plusieurs fois.

L'histoire les fait voyager dans leur mémoire et revivre leur passé.

J'ai appris à ne pas corriger les gens, même quand je sais qu'ils ont tort.

Le fardeau de rendre tout le monde parfait n'est pas à moi. La paix est plus précieuse que la perfection.

Je fais des compliments librement et généreusement. Les compliments sont un exhausteur d'humeur non seulement pour le bénéficiaire, mais aussi pour moi.

Et une petite astuce pour le bénéficiaire d'un compliment, jamais, ne JAMAIS le refuser, dire simplement « Merci. »

J'ai appris à ne pas me tracasser pour une broutille, par exemple, une tache sur ma chemise. La personnalité parle plus fort que les apparences.

Je m'éloigne des gens qui ne m'apprécient pas. Ils ne connaissent peut-être pas ma valeur, mais moi, oui.

Quand mon partenaire de tennis, de golf réussit un beau coup,

Je lui dis Bravo !

Je reste cool quand quelqu'un se croit supérieur, je ne suis dans aucune compétition.

J'apprends à ne pas être gêné par mes émotions. Ce sont mes émotions qui me rendent humain.

J'ai appris qu'il vaut mieux laisser tomber l'ego plutôt que de briser une relation.

Mon égo me tiendra à l'écart, alors qu'avec les relations, je ne serai jamais seul.

J'ai appris à vivre chaque jour comme si c'était le dernier. Après tout, c'est peut-être le dernier.

Je fais ce qui me rend heureux.

Je suis responsable de mon bonheur, et je me le dois à moi-même. Le bonheur est un choix.

Vous pouvez être heureux à tout moment, choisissez de l'être !

Je partage ceci pour tous !

Pourquoi attendre d'avoir 60 ans ou 70 ans ou 80...?

Pourquoi perdre du temps pour son bien-être ?

Amitiés,

Paul Delage Roberge