

L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR

Contrairement à ce que l'on pense, le bonheur ça s'apprend.

Ce qui est génial c'est que tout le monde peut y avoir accès, à condition de le vouloir vraiment et d'y mettre du sien surtout.

Et comment fait-on pour être heureux? Eh bien, il s'agit avant tout d'apprendre à savourer tout ce que vous aimez et qui vous fait du bien. Et d'être plus dans le moment présent, plus ouvert aux autres et au monde.

Et l'élément important pour goûter plus souvent au bonheur, c'est de le cultiver!

C'est comme si vous plantiez une petite graine du bonheur, si vous voulez qu'elle grandisse et qu'elle s'épanouisse, il faut lui apporter de l'eau, de la lumière. Pour que vous puissiez ressentir du bonheur chaque jour, cultivez-le, nourrissez-le! et vous en aurez encore plus!

Tout ça demande des efforts bien sûr, mais ça en vaut la peine.

Et comme dit Voltaire:

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »

Vivez, ressentez, savourez, souriez, partagez et aimez la vie!