

VIEILLIR HEUREUX

Une Paix à Conquérir...

« J'ai demandé à une amie, qui a dépassé les 70 ans et se rapproche doucement des 80, quels changements elle ressentait en elle-même.

Elle m'a répondu ceci :

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

J'ai compris que je ne suis pas "Atlas". Le monde ne repose pas sur mes épaules.

Je ne marchande plus avec les marchands de fruits et légumes. Quelques centimes de plus ne me ruineront pas, mais pourraient aider ce pauvre homme à payer les frais de scolarité de sa fille.

Je laisse un gros pourboire à la serveuse. Ce petit extra pourrait illuminer sa journée. Elle travaille bien plus dur que moi pour gagner sa vie.

Je ne dis plus aux personnes âgées qu'elles m'ont déjà raconté cette histoire plusieurs fois. Ce récit les ramène dans leurs souvenirs et leur permet de revivre un moment précieux de leur passé.

J'ai appris à ne plus corriger les gens, même quand je sais qu'ils ont tort. Ce n'est pas à moi de rendre tout le monde parfait. La paix vaut bien plus que la perfection.

Je distribue les compliments librement et généreusement. Les compliments sont un baume pour l'âme, non seulement pour celui qui les reçoit, mais aussi pour celui qui les offre. Et un petit conseil à ceux qui reçoivent un compliment : ne le rejetez jamais. Dites simplement "Merci".

Je ne m'inquiète plus pour un pli ou une tache sur ma chemise. La personnalité parle plus fort que l'apparence.

Je m'éloigne des personnes qui ne me valorisent pas. Peut-être ne connaissent-elles pas ma valeur, mais moi, je la connais.

Je reste calme lorsque quelqu'un joue un jeu malsain pour me dépasser dans une course sans fin. Je ne suis ni un rat, ni en compétition avec qui que ce soit.

Je n'ai plus honte de mes émotions. Ce sont elles qui me rendent humain(e).

J'ai appris qu'il vaut mieux laisser tomber l'ego plutôt que de briser une relation. Mon ego m'isolera, mais mes relations m'empêcheront de me sentir seul(e).

J'ai appris à vivre chaque jour comme s'il était le dernier. Après tout, il pourrait bien l'être.

Je fais ce qui me rend heureux(se). Je suis responsable de mon bonheur, et je le dois à moi-même. Le bonheur est un choix. On peut être heureux à tout moment, il suffit de le choisir.

J'ai décidé de partager cela avec tous mes amis. Pourquoi attendre d'avoir 60, 70 ou 80 ans ? Pourquoi ne pas commencer à appliquer tout cela dès maintenant, à tout âge et en tout moment ? »