

Quatorze façons de cultiver le bonheur

Un sourire vaut son pesant d'or...

1. rendre à échéance les projets de vie que je m'établis;
2. prendre la responsabilité de mes actions (tant les bonnes que les moins bonnes);
3. utiliser les expressions « je peux le faire si je m'y mets, je vais réussir si..., je suis heureux-se d'avoir..., merci... »;
4. éviter de me comparer aux autres et reconnaître ma propre valeur;
5. entretenir mon sens d'humour;
6. prendre la responsabilité de mes actions, pas celle des autres;
7. chercher à me plaire en me disant « oui » à moi, à mes goûts, à mes besoins, à mes désirs;
8. accepter l'aide des autres, et leur offrir la mienne quand je le peux;
9. considérer mes propres besoins comme étant importants et légitimes;
10. me donner régulièrement des compliments et accepter ceux que les autres me font;
11. chercher à composer avec les changements qui se présentent;
12. faire de mon mieux... pas plus... pas moins;
13. vivre dans le présent, savourer mes succès, me pardonner mes erreurs et grandir grâce à elles;
14. démontrer de la *compassion* à mon propre égard... et à celui des autres.

§

Quatorze façons d'entretenir le malheur

Pourquoi moi...?

1. attendre que les autres me rendent heureux-se;
2. blâmer les autres pour mes malheurs;
3. utiliser les expressions « si seulement j'avais... » le temps, l'argent, les ami(e)s...;
4. comparer ce que j'ai avec ce que les autres ont;
5. être toujours sérieux/se;
6. être (me sentir) toujours responsable de tout et des autres;
7. essayer de plaire à tout le monde (en ne disant pas « non » aux demandes des autres *et* « oui » aux miennes);
8. aider les autres, mais ne pas accepter l'aide des autres;
9. considérer mes propres besoins comme étant peu importants et injustifiés;
10. si quelqu'un me fait un compliment, en diminuer l'importance;
11. résister au changement à tout prix, et tenir tête jusqu'au bout;
12. essayer d'atteindre la perfection absolue;
13. vivre dans le passé ou l'avenir, pas dans le présent, m'acharner sur mes erreurs ou celles des autres, et me coincer;
14. ne me démontrer aucune *compassion* à mon égard... ou à celui des autres.

§