

« P'tites » idées pour un Mieux-être ...



Santé :

1. Bois beaucoup d'eau
2. Prends un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper de mendiant.
3. Mange plus de nourriture qui pousse dans les arbres et plantes et mange moins de nourritures manufacturées.
4. Vis avec les 3 E: Énergie, Enthousiasme et Empathie.
5. Trouve un peu de temps pour méditer.
6. Joue plus souvent.
7. Lis plus de livres que tu en as lus en 2010.
8. Assis-toi, en silence, au moins 10 minutes par jour.
9. Dors durant 7 heures au moins.
10. Marches chaque jour durant 10 à 30 minutes et en

marchant, souris.

Personnalité:

11. Ne compare pas ta vie à celle des autres. Tu n'as aucune idée à quoi ressemble leur vie.
12. Évite les pensées négatives ou les choses dont tu ne peux contrôler. Investis plutôt ton énergie dans le moment présent.
13. N'en fais pas trop. Connais tes limites.
14. Ne te prends pas trop au sérieux, personne d'autre ne te prend au sérieux.
15. Ne perds pas ta précieuse énergie en commérage.
16. Rêve plus souvent éveillé.
17. L'envie est une perte de temps. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.
18. Oubliez les problèmes du passé. Ne remémorez pas aux autres les erreurs passées. Ça ruine votre bonheur présent.
19. La vie est trop courte pour la gaspiller à détester.
20. Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas le présent.
21. Personne n'est en charge de ton bonheur sauf toi.
22. Prends conscience que la vie est une école et que tu y es pour apprendre. Les problèmes font simplement partie de ton curriculum qui apparaît et disparaît comme la classe d'algèbre, mais les leçons que tu apprendras seront pour la vie.
23. Souriez et riez le plus souvent possible.
24. Tu n'as pas à gagner chaque dispute. Accepte d'être en désaccord.



Société:

25. Téléphone à tes amis plus souvent ou envoie leur un courriel.
26. A chaque jour, donne quelque chose de bien à quelqu'un.
27. Pardonne autant que possible.
28. Passe du temps avec des gens plus âgés que 75 ans et plus jeune que 6 ans.
29. Essaie de faire sourire au moins trois personnes quotidiennement.
30. Ce que les gens pensent de toi ce n'est pas de tes affaires.
31. Ton travail ne prendra pas soin de toi lorsque tu seras malade. Tes amis oui. Garde le contact.



Vie:

32. Agis bien !
33. Débarrasse-toi de tout ce qui n'est pas utile, garde ce qui est beau ou joyeux.
34. La nature guérit tout.
35. Qu'il s'agisse d'une situation bonne ou mauvaise, elle va changer...
36. Peu importe comment tu te sens, lève-toi, habille-toi et présente-toi.
37. Le meilleur est encore à venir.
38. Quand tu te réveilles le matin, remercie d'être en vie.
39. Ton for intérieur est toujours heureux. Donc, sois heureux.

Le dernier et non le moindre:

40. Fais suivre ceci aux gens que tu aimes. Je viens de le faire.

