

## Les 30 clés à lire tous les matins pour un meilleur bonheur.

1. Marcher 10 à 30 minutes tous les jours en souriant
2. Rester assis tranquillement (forme de méditation) au moins 10 minutes tous les jours en s'isolant si nécessaire
3. Ecouter de la bonne musique tous les jours, c'est une authentique nourriture pour l'esprit
4. Au lever, le matin, il faut se dire de suite ; Mon but aujourd'hui est.....
5. Vivre avec les **3 E** - Energie, Enthousiasme, Empathie
6. Jouer, s'amuser à plus de jeux que l'an dernier.
7. Lire plus de livres que l'an dernier
8. Faire plus de rêves en étant éveillé, vivre ses rêves, mais ne pas vivre dans un rêve.
9. Manger davantage de produit BIO, manger moins de nourriture fabriquée industriellement.
10. Faire rire 3 personnes par jour.
11. Ne pas perdre son temps précieux dans des rumeurs, des choses du passé, les pensées négatives ou des choses hors de contrôle. Investir son énergie dans le positif du présent
12. Prendre conscience que la vie est une école et nous sommes ici pour apprendre. Les problèmes (qu'ils ne sont pas d'ailleurs) sont les meilleurs enseignements qui vont et viennent. Ce que nous apprenons de ceux-ci le seront pour toute la vie.
13. Sourire et Rire plus
14. Ne pas laisser passer l'occasion de serrer dans les bras et embrasser ceux que nous aimons, dire Je t'aime a un effet bénéfique pour celui qui donne et celui qui reçoit.
15. La vie est trop courte pour perdre du temps à détester quelqu'un
16. Ne pas se prendre au sérieux, les personnes qui ont le plus de sagesse sont celles qui se prennent le moins au sérieux, la vie est une aventure, une scène de théâtre ou chacun a un rôle à jouer.
17. Rien à gagner à chaque discussion. Il faut accepter que l'autre ne soit pas d'accord (point de vue) et apprendre avec ses arguments.
18. Se mettre en Paix avec son passé afin de ne pas ruiner son Présent.
19. Ne pas comparer sa vie avec celle des autres. Nous n'avons pas d'idée sur le chemin qu'ils ont parcouru dans la vie.
20. Personne n'est responsable de son bonheur, sauf nous même
21. Bien se rappeler que tout ce qui nous arrive et ce que nous sommes devenu est dû à notre manière de penser, nous pouvons changer notre devenir juste en changeant notre manière de penser.
22. Apprendre et faire quelque chose de nouveau chaque jour
23. Ce que les autres pensent de nous est juste leur opinion et n'est pas de notre ressort.
24. Apprécier son corps et en profiter
25. Que la situation soit bonne ou mauvaise elle va changer, rien n'est statique.
26. Rejeter tout ce qui n'est pas Utile, Amusant et Beau !!!
27. Communiquer régulièrement avec sa famille, ses amis, envoyer des messages en disant : salut je pense à toi !
28. Chaque jour avant de se coucher, remercier pour tout ce que vous avez appris, compris, les personnes qui ont été à vos côtés, juste de la GRATITUDE.
29. JOUIR du voyage de sa vie à chaque instant pour en tirer un plus grand profit
30. **LE MEILLEUR EST ENCORE A VENIR.**