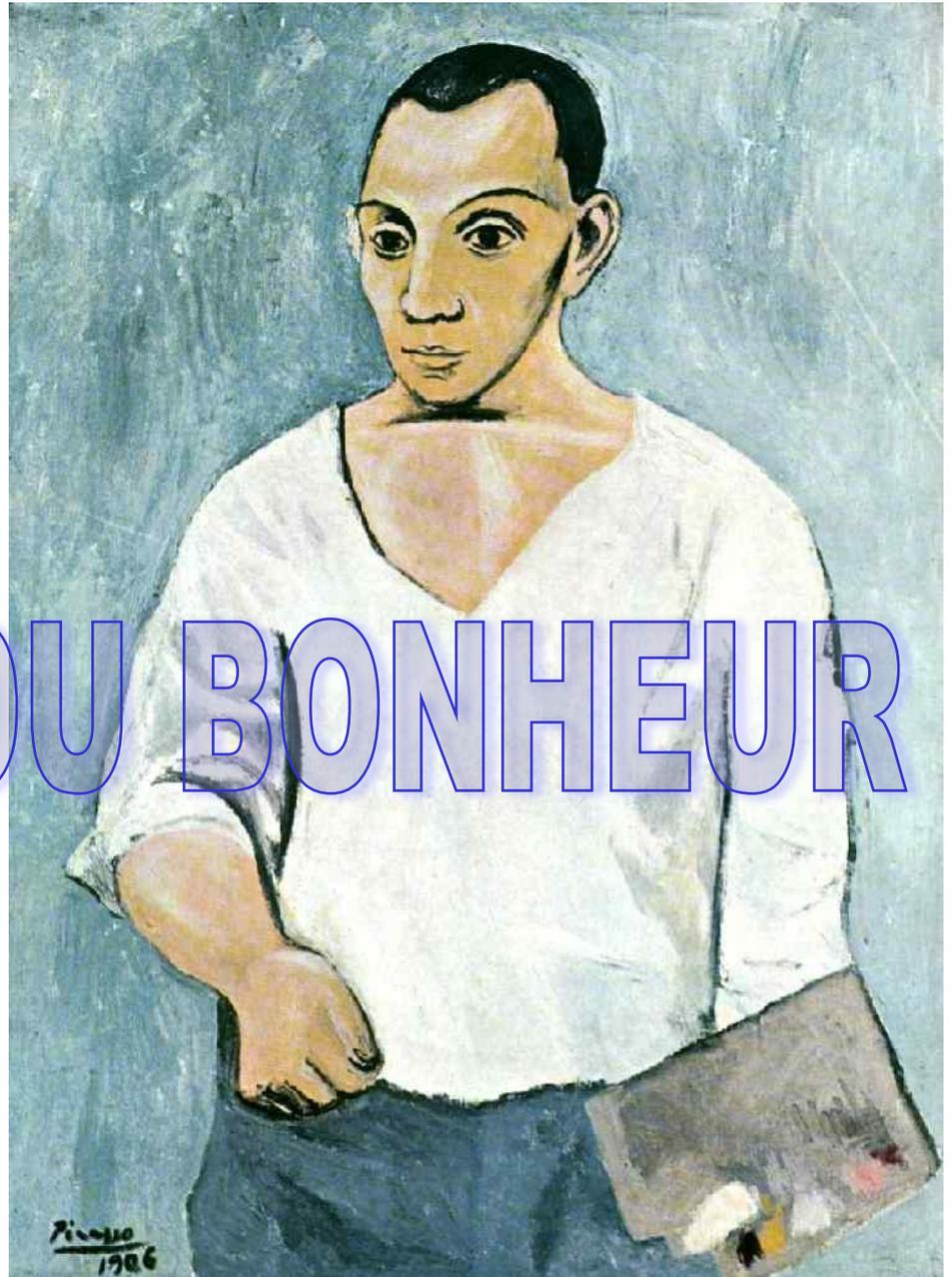
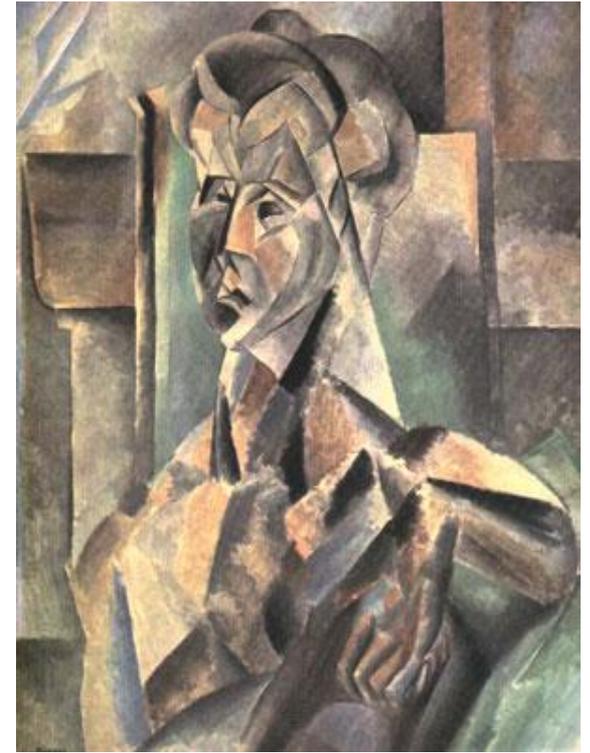


RECETTE DU BONHEUR

Picasso





Laisse de côté tous les chiffres non indispensables à ta survie.

Cela inclut l'âge, le poids et la taille.

Que cela préoccupe seulement le médecin. Il est payé pour ça.

Fréquente, de préférence, des amis joyeux.

Les pessimistes ne te conviennent pas.

Continue de t'instruire...

Apprend tout, sur les ordinateurs, l'artisanat, le jardinage, etc...

Ne laisse pas ton cerveau inoccupé.

Un mental inutilisé est l'officine du diable.

Et le nom du diable est Alzheimer.



**Ris le plus souvent possible.
Et surtout de toi-même !**



**Quand viennent les larmes :
accepte, souffre et...
continue d'avancer.**

**Accueille
chaque jour qui
se lève comme
une nouvelle
opportunité**



Et, pour cela, ose entreprendre !

**Laisse tomber
la routine.**

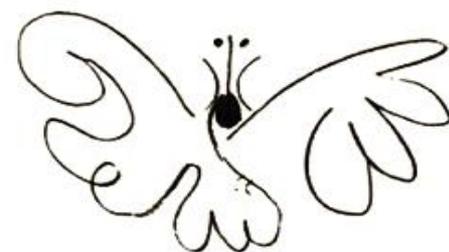
**Préfère les
nouvelles
routes aux
chemins mille
fois
empruntés.**



**Efface le gris de
ta vie**

**Et allume les
couleurs que
tu possèdes
à l'intérieur**





**Exprime tes
sentiments**

**pour ne jamais rien
perdre des beautés
qui t'entourent.**

**Que ta joie rejaillisse sur ton entourage.
Et abat les frontières personnelles que le passé t'a
imposées.**



Mais rappelle-toi :

L'unique personne qui t'accompagne toute la vie, c'est toi-même.

Sois vivant dans tout ce que tu fais !



Entoure-toi de tout ce que tu aimes :

famille

animaux,

souvenirs,

musique,

plantes,

un hobby,

Tout ce que tu veux...

**Ton foyer est ton refuge,
mais, n'en deviens pas
prisonnier .**



Ton meilleur capital, la santé.

**Profites-en.
Si elle est bonne ne la
détruis pas ; si elle ne l'est
pas, ne l'abîme pas
davantage.**



**Sors dans la rue.
Visite une ville ou un pays
étranger...**

**Mais, ne t'attarde pas sur les
mauvais souvenirs.**



Ne laisse passer aucune occasion pour dire “je t’aime” à ceux que tu aimes.



**Et dis-toi toujours que la
vie ne se mesure pas au
nombre de tes
respirations mais à celui
des instants où ton
coeur bat très fort :**

de rires...

de surprise...

d'extase...

de joie...

Et surtout...

d'aimer sans compter.



“Il y a des êtres qui font d’un soleil une simple tache jaune, mais il y en a aussi qui font d’une simple tache jaune, un véritable soleil”

Picasso