

# 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 !**

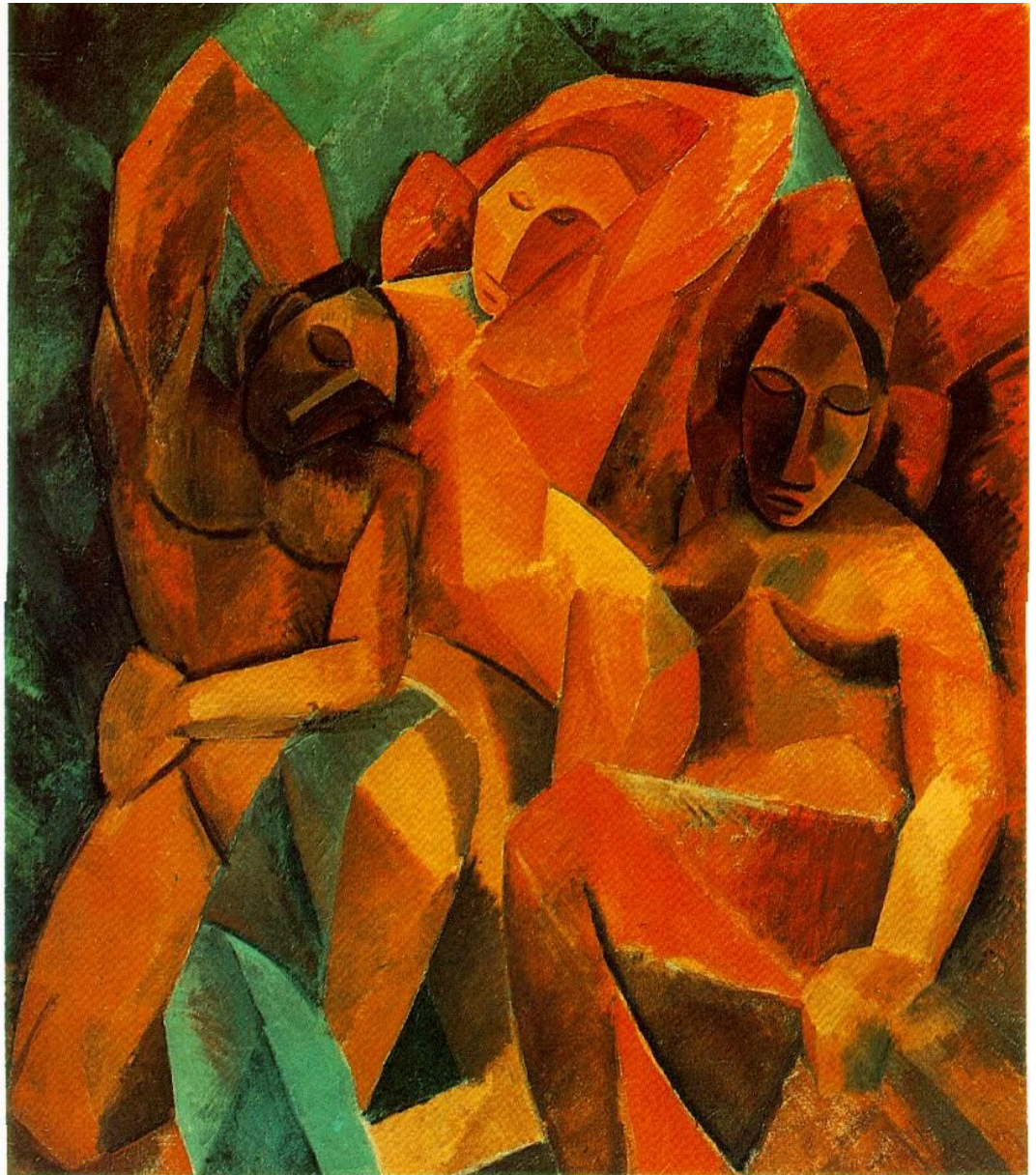
**Laisse tomber  
la routine.**

**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,**

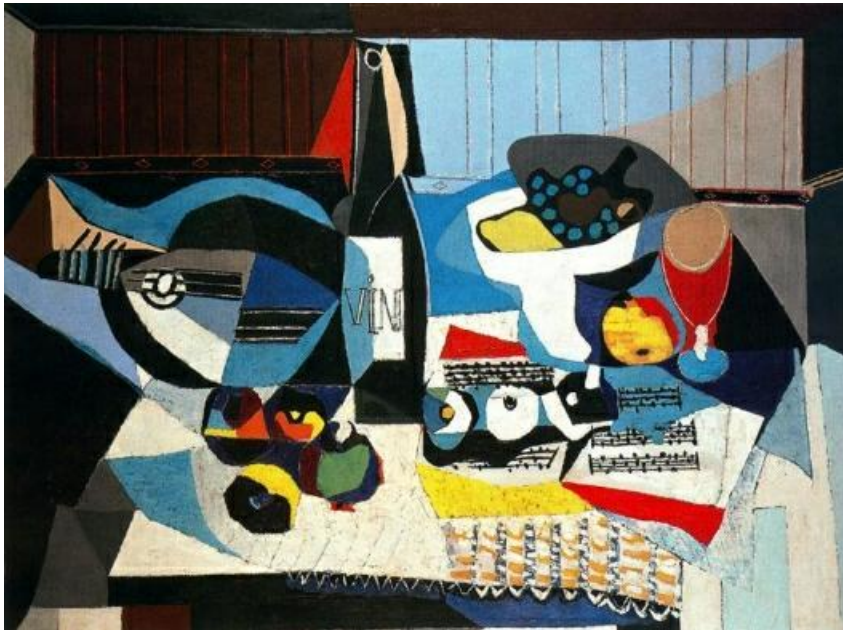
**musique,**

**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*