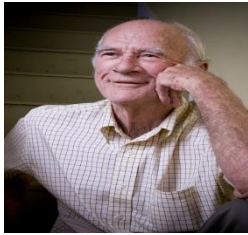


Etre heureux est un choix



Un très vieil homme bien habillé, bien rasé et bien coiffé, déménage dans un foyer pour personnes âgées. Son épouse vient de décéder récemment, ce qui l'oblige à quitter sa maison. Après plusieurs heures d'attente dans le hall d'entrée du foyer, il sourit gentiment lorsqu'on lui dit que sa chambre est prête. La personne qui l'accompagne à l'ascenseur lui fait une description de sa petite chambre, incluant le drap suspendu à sa fenêtre servant de rideau.

"Je l'aime beaucoup", dit-il avec l'enthousiasme d'un petit garçon qui vient d'avoir un nouveau petit chien.

"Mais Monsieur, vous n'avez pas encore vu la chambre, attendez un peu"

"Cela n'a rien à voir", dit-il.

"Le bonheur est quelque chose que je choisis à l'avance. Que j'aime ma chambre ou pas ne dépend pas des meubles ou de la décoration, ça dépend plutôt de la façon dont moi je la perçois." "C'est déjà décidé dans ma tête que j'aime ma chambre. C'est une décision que je prends tous les matins à mon réveil"

"J'ai le choix, je peux passer la journée au lit en comptant les difficultés que j'ai avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent plus, ou me lever et remercier le ciel pour celles qui fonctionnent encore."

"Chaque jour est un cadeau, et aussi longtemps que je pourrais ouvrir mes yeux, je porterais mon attention sur le nouveau jour à venir et tous les souvenirs heureux que j'ai amassés tout au long de ma vie."

"La vieillesse est comme un compte en banque. Tu retires de ce que tu as amassé."

Donc mon conseil pour vous serait de déposer beaucoup de bonheur dans votre compte en banque de souvenirs.

Souvenez-vous de ces quelques règles pour être heureux

1. Libérez votre cœur de la haine
2. Libérez votre tête des soucis
3. Vivez simplement
4. Donnez plus
5. Attendez-vous à moins

Source : internet, Sakura, octobre 2006

"Le pessimisme est d'humeur ; l'optimisme est de volonté". Alain. (Extrait des Propos sur le bonheur)