

Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

8. Être heureux, le projet de toute une vie... ...qui se réalise un jour à la fois

Se donner les moyens pour prendre soin de sa santé mentale,
c'est aussi agir sur nos pensées.

AUJOURD'HUI

1. AUJOURD'HUI, j'apprécie mon bonheur. Je peux en décider dans une large mesure, car le bonheur dépend de moi, non des éléments extérieurs.
2. AUJOURD'HUI, j'accepte que tous mes désirs ne se réalisent pas. Je m'adapte aux exigences de mes proches, de mes activités, des circonstances.
3. AUJOURD'HUI, je prends soin de moi. Je soigne mon corps et l'entraîne sans excès, pour qu'il réponde à mes demandes.
4. AUJOURD'HUI, j'enrichis mon esprit. J'évite de paresser. Je choisis des lectures qui demandent réflexion et développent mon esprit.
5. AUJOURD'HUI, j'exerce mon âme. Je rends discrètement service à quelqu'un. À titre d'exercice, j'accomplis deux tâches que je n'ai pas envie de faire.
6. AUJOURD'HUI, je suis aimable. Je soigne ma présentation. J'agis avec courtoisie. Je m'abstiens de critiquer ou de me plaindre. Je complimente volontiers les gens qui m'entourent.
7. AUJOURD'HUI, je m'efforce de vivre uniquement cette journée, sans essayer de résoudre tous mes problèmes à la fois.
8. AUJOURD'HUI, j'établis un emploi du temps précis. Quels que soient les changements, ce plan élimine les deux poisons que sont l'indécision et la précipitation.
9. AUJOURD'HUI, je m'isole dans le calme pendant une demi-heure pour me détendre. C'est l'occasion de méditer pour élargir la perspective de ma vie.
10. AUJOURD'HUI, j'ai confiance. Je ne crains pas d'apprécier ce qui est beau, d'aimer ni de croire à l'amour de ceux que j'aime.

