



### **Prenez votre temps, maintenant**

Dans notre culture, il faut être suroccupé, en permanence, cela prouve notre importance n'est-ce pas ? Nous travaillons dur, beaucoup et longtemps. Puis, à un âge toujours plus avancé, nous nous promettons de profiter enfin de la vie. L'argent semble un bien aussi rare que limité qu'il faut gagner, épargner. Nous pensons que nous aurons toujours bien le temps. En fait, la vérité c'est que le temps qui nous est imparti est limité, très limité. Désolée...

### **Penser différemment pour être plus heureux**

Notre propre bonheur dépend souvent de nos réactions aux circonstances de la vie. Modifier notre état d'esprit est un exercice difficile mais qui peut considérablement améliorer notre quotidien. Pour y parvenir, les experts recommandent deux habitudes :

#### 1. Apprécier qui vous êtes aujourd'hui

Les gens pensent qu'ils seraient plus heureux avec plus d'argent, de créativité, de romantisme. Le problème est que ces références évoluent. Une promotion ne vous contentera qu'un instant, puis vous envisagerez déjà la suivante. Or le bonheur engendre le succès, pas l'inverse. Commencez par exprimer votre gratitude pour ce que vous avez aujourd'hui !

#### 2. Ajuster vos attentes

Le bonheur 24/7 n'existe pas. Reconnaissez que les expériences désagréables font partie de la vie. Le reconnaître permet de mieux les digérer et de passer plus vite à autre chose. Le bonheur c'est trouver du temps pour faire les choses qui font du sens pour vous.... Et de s'y tenir.

### **Grandissez dans la joie**

Vous adorez votre classe de yoga. Mais si vous y allez 5 x par semaine toute l'année, vous allez forcément vous lasser. Parce que les gens changent et les activités qui nous donnent du plaisir aussi. Pour éviter cette lassitude :

1. Injectez de la variété et de la nouveauté dans votre routine et pourquoi pas un nouveau défi ou juste passer à la vitesse supérieure ?
2. N'hésitez pas à changer vos plans à la dernière minute. La spontanéité épice votre quotidien (attention à ne pas énerver vos proches tout de même...).
3. Appréciez le moment présent. La vie c'est maintenant.



Avril 2019

E. Erb