

20 mars : Journée Internationale du bonheur



Rappelez-vous d'être heureux !

On oublie trop souvent d'être heureux parce que l'on ne pense pas assez à tous les privilèges dont nous jouissons – et desquels d'autres sont privés.

Rappelons-nous et sachons apprécier le fait de vivre dans des pays libres et démocratiques, de bénéficier de l'électricité, de l'eau courante, de pouvoir manger à notre faim, d'être entourés d'amis et de personnes bien intentionnées, etc.

Rappelons-nous de rester attentifs à ce que nous vivons plutôt que nous laisser distraire et négliger le moment présent.

Rappelons-nous de nous montrer généreux envers autrui et de leur faire profiter également des bienfaits que nous avons.

Rappelons-nous des beaux moments passés et laissons la richesse de nos souvenirs nous procurer un surplus de bonheur.

Rappelons-nous de nous réjouir à l'avance pour tous les beaux moments à venir.

Etre heureux, c'est principalement une question d'attention et de remémoration.

Ne l'oubliez pas !

