

# La sérénité

Se sentir heureux est une attitude qui peut faire davantage pour votre santé que bien de médicaments. Si vous êtes plus heureux, votre tension ainsi que vos niveaux de sucre et de cholestérol seront meilleurs. Vous attraperez moins de rhumes et vous vivrez plus longtemps avec une meilleure santé.

- Essayez de voir le côté positif de tout ce qui vous entoure. Ne vous fâchez pas à cause de choses qui ne le méritent pas.
- Evitez de juger les autres, même s'ils sont différents. Acceptez-les tels qu'ils sont.
- Trouvez un équilibre entre vos efforts et les récompenses que vous vous accordez.
- Trouvez chaque jour un moment pour vous-même, pour penser, pour vous écouter, pour réviser votre agenda, pour respirer tranquillement, pour vous détendre.
- Récupérez quelque loisir préféré.
- Aimez votre corps. Donnez-lui une vie saine, mangez sain. Evitez le tabac et l'alcool, faites de l'exercice régulièrement.
- Reposez-vous, respectez les heures de sommeil et ne portez pas votre corps à sa limite.
- Profitez des moments d'attente pour vous reposer, pour pratiquer la respiration profonde et pour regarder calmement autour de vous (par exemple, quand vous faites la queue, quand vous voyagez en bus ou en métro, quand votre ordinateur ne marche pas).

- Si vous voulez quelque chose, demandez-la; ne restez pas à attendre que les autres devinent vos désirs. Si vous avez des soucis, prenez un cahier et écrivez. Ceci vous aidera à ordonner vos idées et à vous sentir mieux.
- On peut faire trois choses quand on a un problème:
  - le régler, si l'on peut;
  - l'accepter;
  - ou se mettre en colère ou se déprimer.Il est normal qu'un problème ou un ennui nous rende triste ou nous mette en colère. Faites ce que vous pouvez pour améliorer la situation et tâchez de ne pas trop vous en faire. Les soucis n'arrangent rien.
- Evitez de vous inquiéter pour les problèmes des autres (enfants, amis, etc.). Laissez-les s'inquiéter et vous serez plus utile pour les aider de votre mieux.
- Faites un effort chaque jour pour bien accomplir ce que vous avez à faire. Ceci vous aidera à vous sentir mieux. Souriez, saluez les gens, soyez aimable, jouissez des bons moments. En définitive, vivez votre vie avec plus de sérénité; votre santé vous en sera reconnaissante. Sentez-vous à l'aise avec votre vie et souriez-lui.

