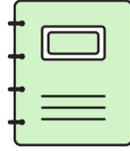


Même si c'est difficile, ça finit toujours par passer.



Je m'offre une soirée lecture.



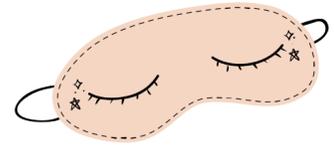
Je mets ma chanson feel-good préférée (et à fond !)



Je trouve le calme dans ma respiration.



Je tiens un journal de mes rêves.



Ce soir, au dodo 30 mn plus tôt !



Je sais que chaque problème a sa solution



J'ai en moi les ressources pour avancer.



J'ai le droit de changer d'avis.



L'échec est un autre nom pour l'expérience



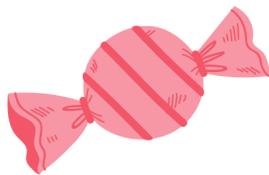
Aujourd'hui je fais une activité que j'aime.



Je remercie pour quelque chose qui s'est passé aujourd'hui.



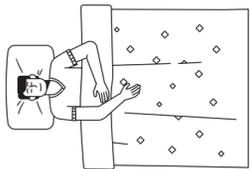
Je m'accorde 5 minutes de vrai silence.



Je savoure une douceur.



J'ai le droit de râler et me plaindre...10 minutes.



Je liste tout ce que j'ai à faire avant de me coucher, et je passe à autre chose.



Je fais un compliment sincère à quelqu'un.



Je vais marcher 30 mn dehors à l'heure du déjeuner.



Qui vais-je aider aujourd'hui ?



Je vais prendre un café/un verre avec un(e) ami(e).



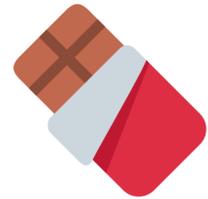
Je m'offre des fleurs.



Je liste 10 de mes qualités.



Je chante sous la douche
(à tue-tête !).



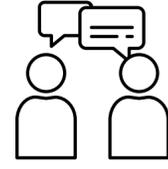
Je mange un carré de chocolat en
conscience.



Quelle importance cela aura-
t-il dans un an ?



Quelle est la plus petite
chose que je peux déjà
changer ?



Dans la même situation,
que conseillerais-je
à mon meilleur ami ?



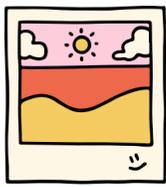
Quelle est ma priorité ?



Je vais au musée, ou voir
une expo.



Je cuisine mon dessert
préférés.



Je trie mes photos de
vacances.



Je commence
un carnet de citations.



Je médite pendant 10
minutes.



J'apprends un poème par coeur.



Je suis bienveillant avec
moi-même.



Je porte un vêtement de ma
couleur préférée.



J'ai confiance dans mon
intuition.



J'appelle un(e) ami(e) à qui je
n'ai pas parlé depuis longtemps.



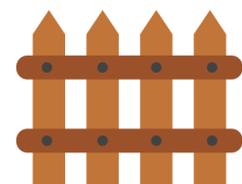
Je mets un nouveau
parfum.



A qui puis-je demander de l'aide ?



J'essaie de voir la situation
d'un autre point de vue.



Je pose à nouveau des limites.

Le bonheur, c'est de
continuer à désirer ce
qu'on possède

Saint-Augustin

Sur les flots, sur les grands
chemins, nous poursuivons
le bonheur.
Mais il est ici le bonheur.

Horace

Qu'est-ce que le bonheur
sinon l'accord vrai entre un
homme et l'existence qu'il
mène ?.

Albert Camus

Heureux d'arriver ;
heureux de partir -
le mantra du voyageur.

Richard Ford

La joie est un pouvoir,
cultivez-le.

Dalai-Lama

Comme la fraise a goût de
fraise, la vie a goût de
bonheur.

Alain

Il paraît qu'il ne faut pas
avoir peur du bonheur.
C'est seulement un bon
moment à passer.

Romain Gary

Quand ce que vous pensez,
ce que vous dites et ce que
vous faites sont en harmonie,
le bonheur vous appartient.

Gandhi

Faites le bien, par petits
bouts, là où vous êtes ; car
ce sont tous ces petits bouts
de bien, une fois assemblés,
qui transforment le monde

Desmond Tutu

Le bonheur, n'est pas
le but, mais le moyen
de la vie.

Paul Claudel

Lorsqu'une porte de bonheur se
ferme, une autre s'ouvre, mais
souvent nous regardons si
souvent la porte fermée que
nous ne voyons pas celle qu'on
a ouverte pour nous.

Helen Keller

Les choses ne changent
pas, change ta façon de les
voir, cela suffit !

Lao-Tseu

Pour vivre gaiement,
chemine avec deux sacs,
l'un pour donner,
l'autre pour recevoir.

Goethe

Le bonheur suprême de la
vie, c'est la conviction
qu'on est aimé, aimé pour
soi-même, disons mieux,
aimé malgré soi-même.

Victor Hugo

Les hommes se rendent
malheureux, non par les
choses qui arrivent, mais par
leur manière de voir les
choses qui arrivent.

Épictète

Le bonheur est un parfum
que l'on ne peut répandre
sur autrui sans en faire
rejaillir quelques gouttes sur
soi-même.

Ralph Waldo Emerson

Nul besoin de faire de la
Terre un paradis : elle en
est un. A nous de nous
adapter pour l'habiter.

Henry Miller

Il ne faut pas attendre
d'être parfait pour
commencer quelque chose
de bien.

Abbé Pierre

Si tu ne trouves pas le
bonheur à l'endroit
où tu es, où espères-tu
le trouver ?

Maître Dôgen

Si le bonheur est un rêve,
pour être heureux
fermons les yeux.

Eugène Scribe

Ce qui te manque,
cherche-le
dans ce que tu as.

Koan zen

