

Comment trouver le bonheur - 1/2

Ne cherchez plus.... Le bonheur est sous votre nez !

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eut un enfant et, ensuite, après en avoir eut un autre.

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront.

On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.

On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint, quand on possédera une plus belle voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on sera à la retraite.

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux, que le moment présent. Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce ?

La vie sera toujours pleine de défis à atteindre et de projets à terminer. Il est préférable de l'admettre et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps.

"Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer. La vraie vie! Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer. Et alors, là, la vie allait commencer! Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie"

Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur. Le bonheur est le chemin.

Ainsi, passe chaque moment que nous avons et, plus encore, quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps, et que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.

Alors, il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants partent de la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON PAS UNE DESTINATION

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux. Il suffit juste d'apprécier chaque petit moment et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie :

- Tomber amoureux, Rire jusqu'à en avoir mal au ventre, ou des crampes aux mâchoires; Trouver un tas de nouveaux mails sur sa boîte quand on revient de vacances;
- Conduire vers des paysages magnifiques en terre inconnue;
- Se coucher dans son lit en écoutant la pluie tomber dehors;
- Sortir de la douche et s'essuyer avec une serviette toute chaude;
- Réussir son dernier examen;
- Avoir une conversation intéressante;
- Retrouver de l'argent dans un pantalon que l'on n'a pas porté depuis des lustres;
- Rire de soi-même;
- Rire sans raison particulière ;
- Entendre accidentellement quelqu'un dire quelque chose de bien sur soi;
- Se réveiller en pleine nuit en se rendant compte que l'on peut encore dormir quelques heures;
- Écouter une chanson qui nous rappelle un moment chéri;
- Se faire de nouveaux amis;
- Voir contents les gens que l'on aime
- Rendre visite à un vieil ami et se rendre compte que les choses n'ont pas changé entre vous;

Comment trouver le bonheur - 2/2

- Admirer un coucher de soleil;
- Te faire tranquillement masser le dos et t'endormir paisiblement;
- Sentir un vent doux et frais nous caresser la joue ;
- Entendre dire que l'on nous aime et vivre paisiblement tous les petits moments qui nous réchauffent le coeur et l'âme.

Les vrais amis viennent dans les bons moments quand on les appelle et dans les mauvais moments ils viennent d'eux-mêmes".

Ce texte n'est pas de moi.... Mais il y a pas de doutes le bonheur est à porter de main !