

Le bonheur tient parfois à un seul mot, une seule phrase, une seule image... un parfum, un état d'âme, prenez la vie dans le bon sens, celui de la joie, de l'amour, de l'équilibre, de l'harmonie et surtout de l'amour, il commence déjà avec VOUS MÊME...

1. Il ne suffit, d'une seule personne pour vous rendre heureux et changer votre vie : « VOUS »

2. Votre vie s'améliora seulement si vous saisissez toutes les opportunités, la première et la plus compliquée étant d'être honnête avec soi-même.

3. Arrêtez de vous focaliser sur vos malheurs et souvenez-vous à quel point vous êtes béni. Cela pourrait être bien pire. Regardez la vérité en face, il y a plus malheureux que vous.

4. Il n'est pas question de ce qu'il vous arrive, mais de comment vous réagissez à ce qu'il vous arrive. Comptez vos bienfaits quand les autres additionnent leurs problèmes.

5. Essayez de positiver sur l'instant présent. Même si c'est un peu plus dur que d'habitude, c'est toujours possible.

6. Quand la vie que vous vivez vous fait sourire, vous finissez par avoir une vie qui vaut un sourire.

7. Souvenez-vous, les comparaisons sociales détruisent le bonheur. Vous pourriez passer une vie à vous préoccuper de ce qu'ont les autres, mais vous n'en tireriez rien, si cultiver la jalousie et l'envie,

8. Le bonheur s'atteint plus facilement lorsque vous êtes fier de vous-même sans avoir besoin de demander l'avis de quelqu'un, votre cœur est le seul à le ressentir.

9. Soyez gentil avec les personnes que vous rencontrez lorsque tout va bien car vous pourriez les croiser à nouveau lorsque tout ira mal.

10. Faites preuve de gentillesse et de respect avec tout le monde, y compris avec ceux qui ne le sont pas avec vous, une parole gentille et respectueuse, ne fera que du bien à tout le monde.

11. La gentillesse ne doit pas être confondue avec la faiblesse, tout comme le pardon ne doit pas être confondu avec le consentement. Il s'agit de comprendre que tout ressentiment ne mène pas au bonheur.

12. Donnez tout ce que vous avez mais ne vous laissez pas exploiter. Écoutez attentivement les autres mais ne perdez pas votre voix, en paroles inutiles, ni votre chemin.

13. Dites ce que vous avez à dire. Parlez sincèrement. Il n'existe pas de plus grande tristesse que de vivre au crochet de choses que vous n'avez pas eu le courage de dire, osez avec respect et sincérité.

14. Vous ne pouvez pas changer la façon dont les gens vous traitent ou parlent de vous. Tout ce que vous pouvez faire, c'est changer vos réactions et choisir de qui vous souhaitez vous entourer.

15. Les situations négatives ne vous procureront jamais une bonne vie, un vrai bonheur. Définissez ce que vous êtes prêt à tolérer sur le long terme.

16. Ce que vous autorisez continuera de se produire. Il est préférable de passer plus de temps tout seul que de laisser des mauvaises personnes et leurs opinions vous faire dévier du chemin qui mène à votre destinée.

17. Quand des personnes vous prennent de haut, continuez votre route, souriez et restez vous-même. Ne laissez jamais l'amertume de quelqu'un changer la personne que vous êtes.

18. Votre valeur n'est pas impactée par une personne incapable de voir ce que vous valez.

19. Une des choses les plus libératrices que nous apprenons dans la vie est que nous n'avons pas besoin d'aimer tout le monde, que tout le monde n'a pas à nous aimer et que c'est comme ça, commençons par nous aimer nous même.

20. Quand quelqu'un dit : « Tu as changé », ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose. Parfois, cela signifie que vous avez cessé de vivre votre vie à leur façon, les autres sont notre miroir.

21. N'ayez jamais honte de qui vous êtes. Vous avez le droit de ressentir n'importe quelle émotion et d'emprunter n'importe quel chemin, si celui-ci vous rend heureux.

22. Les personnes les plus malheureuses de notre monde sont celles qui se soucient le plus de savoir ce que les autres pensent.

23. Vous ne pouvez pas baser votre vision de la réussite et du bonheur sur l'opinion et les attentes des autres.

24. Le bonheur et la réussite ne dépendent que de la façon dont vous vivez votre propre vie. Soyez vous-même. Personne ne peut vous dire si la façon dont vous agissez est correcte ou pas.

25. Il vaut mieux être au pied de l'échelle sur laquelle vous souhaitez grimper plutôt qu'être au sommet de celle que vous ne voulez pas escalader.

26. Travaillez pour façonner une vie qui VOUS semble bien, pas pour une vie qui semble bien ou meilleure aux autres.

27. Tout les trésors du monde ne vous feront plaisir si vous n'êtes pas heureux vous-même.

28. Peut-être que la chose qui vous effraie le plus est la chose que vous devriez faire. Parfois, la vie se résume à tout risquer pour un rêve que personne d'autre que vous ne peut comprendre.

29. Vous ne pouvez pas toujours attendre pour le moment parfait. Parfois vous devez oser car la vie est trop courte pour regretter ou se demander ce qu'elle aurait pu être, attendre c'est trop tard, agissez.

30. La meilleure façon de prédire le futur est de le construire. Prenez part à la vie au lieu de la regarder vous passer devant.

31. Il n'y a rien de plus marrant que de faire ce que les gens pensent que vous ne pouvez pas faire, allez y c'est le moment.

32. Presque tout est possible à condition d'avoir le temps, la capacité à être équilibré, savoir observer, prendre une décision au moment précis.

33. Les défis rendent la vie intéressante ; les surpasser donne une signification à la vie. C'est la façon dont vous faites face à l'échec qui détermine votre bonheur et votre succès.

34. Laissez vos erreurs être vos motivations, pas vos excuses. Décidez immédiatement quelles mauvaises expériences passées ne prédiront pas votre futur, on ne recommence jamais les mêmes schémas, à moins d'être stupide.

35. Ce qui est à venir est mieux que ce qui est passé. Gardez espoir. Les bonnes choses arrivent généralement au moment ou vous vous y attendez le moins.

36. Si vous faites un pas, puis un second, vous serez surpris de voir comme vous pouvez continuer à avancer à partir du point que vous pensiez être la fin.

37. Rien n'est plus beau et puissant qu'un sourire décroché au milieu des larmes.

38. N'importe quel fou peut être heureux quand les temps sont bons. Il faut une âme forte et un grand coeur pour arriver à sourire des situations qui nous font pleurer.

39. Peu importe le temps que ça va prendre, ça s'arrangera. Les situations difficiles finissent par forger des personnes fortes.

40. Au fur et à mesure qu'on devient de plus en plus vieux et sage, on commence à se rendre compte de ce dont on a besoin, de laisser derrière soi. Parfois, s'éloigner est un pas en avant.

41. A la fin de la journée, vous pouvez soit vous concentrer sur ce qui vous déchire ou soit sur ce qui vous rend heureux.

42. Un des moments les plus gratifiants de la vie est le jour ou vous avez finalement trouvé le courage de laisser de côté ce que vous ne pouvez pas changer.

43. Peu importe ce que vous faites, ne restez pas bloqué sur l'unique chose qui a ruiné votre journée. Souriez et soyez reconnaissant. La vie est trop courte pour être gâchée par la négativité.

44. Moins vous en attendez, plus votre vie sera plaisante.

45. La patience peut être amère, mais la graine que vous plantez aujourd'hui donnera demain de beaux fruits.

46. Faites de longues promenades. Livrez-vous à de grandes conversations. Appréciez le moment présent. Comptez vos bienfaits. Laissez-vous aller un instant et respirez, faites un avec la nature qui vous entoure.

47. Ne vous attardez pas à façonner une vie parfaite au point d'oublier de vivre.

48. L'astuce, c'est de profiter de votre vie aujourd'hui. Ne la repoussez pas en attendant des jours meilleurs, demain est si vite arriver.

49. Apportez de l'importance aux petites choses de la vie, ce sont ces petites choses qui vous manquent le plus heureux, comme par exemple rire ou être avec une personne particulièrement chère à votre coeur.

50. Vivez simplement
 Aimez abondamment
 Parlez sincèrement
 Respirez profondément
 Faites de votre mieux
 Laissez tout le reste....