

Soyez heureux

• Soyez Heureux • Tout le monde connaît le refrain «Don't worry, be happy» de Bobby McFerrin. Son refrain accrocheur invite tout le monde à être heureux. Son message simple est qu'il ne faut pas s'inquiéter et tout ira bien. • Vivre une vie heureuse et optimiste est quelque chose de fantastique et est en plus très bon pour la santé. Le bonheur vous protège du stress de la vie. Le stress peut engendrer de nombreuses maladies dont certaines sont mortelles. • Il existe un merveilleux proverbe qui dit que la seule chose constante dans la vie est le changement. Nous avons le pouvoir de faire les changements nécessaires pour être heureux pourvu que nous le voulions. Même si nous nous retrouvons dans une situation insupportable, nous pouvons toujours nous consoler en sachant que cette situation aussi va changer. • Les réseaux sociaux et les relations sont essentiels au bonheur et dépendent complètement de notre amour propre. Chacun est différent, acceptez vous comme vous êtes, acceptez les gens tels qu'ils sont, évitez les affrontements, les arguments constants et libérez-vous de toute forme de ressentiment. Si les arguments sont insupportables, essayez tout de même de faire un effort pour comprendre la situation et vous verrez que tout se passe bien. • Le bonheur se trouve en chacun de nous, le faire remonter est un moyen d'avoir une vie merveilleuse et plus saine. • Être heureux est relativement facile, il vous suffit de le décider. Abraham Lincoln a observé que la plupart du temps la majorité des gens peuvent choisir d'être heureux ou stressés, d'être tendu ou troublé, brillant ou obscur. Le choix est vraiment simple, choisissez d'être quelqu'un d'heureux. • Il existe plusieurs façons de le faire. • Être reconnaissant est une excellente attitude. Il y a tant de choses pour lesquelles nous pouvons dire merci. Merci au chauffeur de taxi de vous ramener chez vous sain et sauf, merci au cuisinier pour ce repas ou aux laveurs de vitres. Merci au facteur pour votre courrier et à Dieu d'être en vie. • Les nouvelles sont toujours mauvaises, évitez-les. Certaines personnes ne peuvent même pas vivre leur journée sans leur dose quotidienne de nouvelles. Quand on sait que 99% des nouvelles, les nouvelles visuelles ou écrites, sont mauvaises, pourquoi vouloir commencer sa journée ainsi? Amorcer chaque journée par de mauvaises nouvelles ne me semble pas très raisonnable. • Il est recommandé d'avoir la foi, de croire en quelque chose si ce n'est nous. Participer à un groupe religieux, une chorale ou des séances de méditation renforce la paix intérieure et l'estime de soi. • Gérer votre temps. Le temps est trop précieux pour être gaspillé. La gestion du temps peut être vue comme une liste de tâches qui inclut la planification, la définition des objectifs à atteindre, la création de listes de choses à faire et la fixation de priorités. Ce sont les rudiments de base de la gestion du temps nécessaire pour développer ses compétences personnelles en gestion du temps. • Rire chaque jour est important. Vous avez une bonne blague, racontez-la à vos amis ou votre famille. Comme on dit toujours, le rire est encore la meilleure médecine qui soit. • Exprimez vos sentiments, votre amitié et vos passions à votre entourage. Ils en feront certainement de même en retour. Ne gardez pas en vous de colère ou de frustration, c'est très mauvais pour votre santé. Au lieu de cela, essayez de les exprimer sans pour autant injurier ou blesser quiconque. • Travailler dur apporte une satisfaction personnelle immense et augmente considérablement notre amour propre. Cela nous donne le sentiment d'être compétents pour finir nos tâches. L'accomplissement est nécessaire pour chacun d'entre nous, il nous donne un sentiment de valeur. Travaillez sur les tâches qui selon vous sont dignes de votre temps. • Apprendre est un exercice joyeux. Essayez d'apprendre quelque chose de nouveau chaque jour. Apprendre nous aide aussi à grandir, à nous estimer un peu plus et à élargir nos horizons. Cela pourrait même nous apporter plus d'opportunités à l'avenir. • Courrez, marchez et faites tout ce pourquoi votre corps est fait. Sentez-vous vivant. • Évitez de vous exposer aux éléments nuisibles tels que le bruit, les toxines et les endroits hasardeux. • Voici quelques points très simples à faire au quotidien pour être heureux et avoir une meilleure estime de soi. •

About the Author

«<http://www.methode-vivre-mieux.com>» Pour vivre mieux! »

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)