

*Nous aimer nous guérit et nous rend heureux.  
Et c'est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir aux autres...*

# Instructions pour se sentir bien



**C**almez-vous, apaisez-vous, détendez-vous. Souriez légèrement. Éprouvez de l'étonnement pour le simple fait d'être vivant, pour sentir, pour penser...

Regardez, touchez, écoutez, étonnez-vous encore et encore. Respirez cet air de composition parfaite, dont vous avez tant besoin et qui jamais ne vous a manqué. Maintenez allumée la gratitude en l'alimentant de ces innombrables miracles quotidiens.

Rappelez-vous quand : vous avez couru sur une plage, on vous a offert un chiot, vous avez reçu votre premier baiser. Pensez à vos amis, à vos amours, à vos animaux de compagnie. Pensez à vos parents et à vos enfants...

Maintenant ne pensez plus.

Bien, c'est ça l'émotion. Expérimentez cette sereine allégresse, retenez-là, souvenez-

vous en. Tant que vous resterez dans cet état, l'Univers le célébrera avec vous en vous comblant de bénédictions.

Le défi est de conserver la joie même sans chiot, sans baisers et sans plage : avant tout écartez immédiatement la douleur par laquelle vous êtes passé et la préoccupation pour ce qui arrivera. Et ensuite, pour ne jamais en manquer, partagez généreusement votre joie avec tout le monde.

**Traduction de Magali Manvieu**

**Axel Piskulic**