

Les 30 conseils pour vivre « Libre »

1. Au lever le matin, dis tout de suite : *Mon but pour aujourd'hui est...*
2. Apprends quelque chose de nouveau chaque jour.
3. Bien te rappeler que tu n'as pas le contrôle sur ce qui t'arrive mais bien sur ce que tu fais.
4. Reste assis tranquillement pendant au moins 10 minutes chaque jour et focalise sur les forces qui t'habitent et sur tout ce qui te motive à rester, par exemple, un non-fumeur.
5. Marche de 10 à 30 minutes par jour tout en souriant et en prenant de bonnes respirations. Regarde le ciel, si possible.
6. Mange davantage d'aliments qui viennent des arbres et des plantes. Mange moins de nourriture fabriquée industriellement ou exigeant un sacrifice.
7. Bois beaucoup d'eau et du thé vert.
8. Apprécie ton corps et prends-en soin en faisant davantage d'exercice.
9. Souris et ris davantage.
10. Ne te prends pas au sérieux, personne d'autre ne le fait. Apprends à rire de toi-même.
11. Chaque jour, essaie de faire rire les gens autour de toi.
12. Divertie-toi avec plus de jeux que l'an passé.
13. Lis plus de livres que l'an dernier.
14. Téléphone régulièrement aux personnes que tu apprécies et dis-leur que tu penses à elles.
15. Prends part aux conversations intéressantes entre amis.
16. Il n'est pas nécessaire que tu gagnes toutes les discussions. Accepte les points de vue des autres et apprends de leurs arguments.
17. Chaque jour, écoute de la bonne musique, car c'est de la nourriture authentique pour ton âme.
18. La vie est trop courte pour que tu gaspilles ton temps à détester quelqu'un.
19. Sois en paix avec ton passé afin de ne pas ruiner ton moment présent.
20. Ne perds pas de temps avec les rumeurs, les choses du passé, les pensées négatives ou les choses hors de ton contrôle. Investis ton énergie dans le positif du présent.
21. Note que la vie est une école et que tu es ici pour apprendre. Les problèmes sont les enseignements qui vont et viennent. Ce que tu apprends de ceux-ci, le seront pour toute ta vie.
22. Ce que les autres pensent de toi ne t'appartient pas, ce n'est pas de ton ressort.
23. Ne compare pas ta vie avec celle des autres. Tu n'as pas idée du chemin qu'ils ont parcouru.
24. L'envie est une perte de temps, tu as déjà tout ce qu'il te faut.
25. Personne d'autre que toi n'est responsable de ton bonheur.
26. Que la situation soit bonne ou mauvaise, elle va changer.
27. Le meilleur reste à venir.
28. Élimine le désordre autour de toi et laisse circuler une nouvelle énergie dans ta vie.
29. Vis avec les **3E** : **É**nergie, **E**mpathie et **E**nthousiasme.
30. Chaque soir, avant de t'endormir, dis-toi : *Je vous remercie pour... Aujourd'hui, j'ai réussi à ...*