

Iriez-vous fouiller dans les débris d'hier pour préparer votre repas d'aujourd'hui ?

Pourquoi je vous pose cette question ?

Parce que nous sommes nombreux à nous servir de notre passé pour construire une journée nouvelle.

Et c'est bien la pire des choses à faire pour vivre heureux.

Le bonheur est dans l'instant présent.

Ça doit rentrer dans notre petite tête d'humain.

Plus vous allez regarder le passé, plus vous allez rentrer en phase de nostalgie et de déprime.

Pour vous aider, utilisez cette métaphore.

Votre cerveau doit être nourri, qu'allez-vous lui préparer à manger pour les prochains repas ?

Est-ce que vous allez chercher des biens bons légumes, très appétissants, excellents pour la santé, et les cuisiner avec amour...

Ou bien allez vous vous contentez de rechercher dans la poubelle un vieux morceau de pain sec que vous avez jeté avec un morceau de jambon blanc qui pue le daubé ?

Pensez que le passé est parti, il ne fait plus partie de votre vie.

Servez-vous en juste pour ne pas reproduire les mêmes erreurs, mais c'est tout.

Projetez-vous dans le futur quelques minutes juste pour

imaginer ce que vous allez concocter dans votre vie, préparez un plan d'action pour atteindre vos objectifs, organisez vos journées pour aller dans ce sens, et vivez pleinement chaque jour.

Je vous souhaite le meilleur...