

J'espère que quelques uns et quelques unes des lecteurs et lectrices réussiront à améliorer leur niveau de joie de vivre en appréciant chaque belle journée qui leur est offerte. Oui j'aime la vie, j'aime aider c'est ma passion.

Aidez au moins une personne chaque jour et votre bonheur est garanti.

Merci je vous aime toutes et tous.

Votre éditeur, Robert Dupont

Citations La joie de vivre



Pour être heureux jusqu'à un certain point, il faut que nous ayons souffert jusqu'à un certain point (Edgar Poe).

Je cesse de m'apitoyer sur mon sort et je passe à l'action.

La force d'une personne peut s'effondrer au moment même de l'épreuve mais suit immédiatement un pouvoir qui la rend plus forte devant la bataille (Joanna Baillie)

Une mauvaise période se transforme souvent en une bénédiction cachée (source inconnue).

Lors de tout chaos, seule la qualité de vos pensées pourra vous aider à résorber ce chaos (source inconnue).

Ce n'est pas ce qui nous arrive qui est important mais plutôt comment on réagit face à ce qui nous arrive.

La conquête de la peur est le début de la sagesse (source inconnue)

Mon degré de joie de vivre est entre mes mains, je dois en conserver le contrôle (Robert Dupont).

Envers et contre tout, il faut s'efforcer de voir la vie non pas comme un foyer de problèmes mais plutôt comme un berceau de solutions (Hervé Deblois).

J'apprends à croire qu'il y a un côté lumineux à tout ce qui me semble si sombre.



Conservez ou retrouvez la joie de vivre

Suite à mon opération pour le cancer et à divers événements, j'avais perdu beaucoup d'intensité dans ma propre joie de vivre. Soit que j'étais bien mais pas plus ou j'étais tout simplement malheureux. Cette citation m'a marqué : « Ce n'est pas ce qui nous arrive qui est important mais plutôt comment on réagit face à ce qui nous arrive ». Sachant que je ressentais beaucoup moins la joie de vivre, j'ai donc pris la décision de relire un bouquin qui m'a déjà aidé à retrouver la joie de vivre. Enfin, j'avais compris que ce n'est pas l'attitude des autres qui peut me redonner la joie de vivre mais plutôt ma propre attitude.

Eh oui, cela fait plusieurs mois que je n'ai pas produit de capsule. Pour motiver les autres via une capsule il nous faut une très forte joie de vivre, ce que j'avais inconsciemment perdu. N'ayez crainte, je peux vous affirmer aujourd'hui que je suis heureux, confiant en l'avenir et bien dans ma peau.

Voici donc quelques extraits de ce livre de Orison Sweet Marden intitulé « La joie de vivre ». Vous constaterez qu'un seul de ces extraits peut vous permettre de retrouver la joie de vivre, si c'est votre désir.



« Nous vivons désormais sans nous rendre compte que demain ne vient jamais puisqu'il est toujours renvoyé au lendemain. Le bonheur d'une multitude de gens est compromis par le souvenir de fautes commises ou de mauvaises expériences du passé ».

« Soyez fermement résolu de profiter à 100 % du jour d'aujourd'hui en ne permettant pas aux soucis et aux appréhensions du lendemain de venir vous dérober ce qui vous appartient aujourd'hui ».

« Une des tâches les plus stupides, les plus insensées est d'essayer de modifier ou changer ce qui ne peut être changé ».



« Le bonheur est né frère jumeau du bonheur d'autrui et c'est seulement celui ou celle qui cherche le bonheur, le bien être, la satisfaction d'un ou d'une autre qui trouve son propre bonheur. Le bonheur consiste à agir pour aider et pour donner aux autres. Le vrai bonheur provient souvent d'une souffrance vaincue ».

« Pourquoi le fait que d'autres possèdent plus de biens que moi enlèverait-il de la valeur de ce que j'ai. Je n'ai jamais rencontré une personne avare et égoïste qui fût réellement heureuse ».

« Emerson a dit : Si nous possédons un terrain, ce terrain nous possède. La propriété signifie toujours absorption de temps et énergie. Plus une personne possède, plus elle veut en avoir ».

« Si vous n'êtes pas riche vous-mêmes soyez heureux que d'autres le soient et vous serez étonné du bonheur intérieur qui en résultera. L'envie et la jalousie empoisonne notre intérieur ».

« Le souci, l'anxiété et la crainte à tous les degrés sont les mortels ennemis de notre système nerveux. On est condamné à ne pas s'en faire !

« Plusieurs personnes font leur ouvrage de façon malheureuse et le considèrent comme une corvée inévitable alors que tout travail devrait amener la joie et la satisfaction de nous-même. Évidemment, pour cela, tout travailleur (se) doit être à sa véritable place. Le travail d'une façon équilibrée est essentiel à la santé et au bonheur ».



« Rien ne nuit plus à notre force créatrice que l'habitude de nous apitoyer sur nous-même. Ça paralyse les facultés car ça détruit la confiance en soi et enlève le courage. Au moment où vous commencez à vous prendre en pitié et à penser que vous ne pouvez faire telle ou telle chose, votre énergie est diminuée ou même détruite ».

« **La qualité de nos pensées détermine la qualité de notre vie. Le plus vous êtes heureux ou heureuse, le moins vous gaspillez votre énergie** ».

« Ressentez la joie de vivre, l'imagination procure beaucoup de joies, permettez-vous d'avoir des rêves, recherchez de nouveaux défis. Le malheur est que les gens manquent d'imagination ou ne l'utilisent pas à bon escient. Eh oui, permettez-vous de rêver en couleur s'il le faut et ne vous préoccupez pas de ceux ou celles qui agissent pour anéantir vos rêves et vos futurs défis ».



« **La personne trop absorbée par ses affaires, trop occupée pour prendre soin de sa santé ressemble à un ouvrier trop occupé pour aiguiser ses outils** ».

« Une bonne dose de détente et de contact avec le monde non seulement améliorera votre santé mais multipliera votre capacité au travail et élargira vos horizons. Chaque journée devrait être un jour de joie et de bonheur ».

« Les gens trop sérieux semblent dire : la vie est trop importante pour être employée à des bagatelles susceptibles de les détendre par le rire ».

« Ils sont si secs et anxieux qu'ils manquent dans leur vie, le plaisir et la joie des petites choses ».

« Quand les humains comprendront-ils que la simple excitation négative des nerfs ne peut amener rien d'autre qu'une réaction de déprime et de non confiance en soi-même. Si on ne croit plus en soi, on ne croira plus aux autres ».

« Le bonheur ne consiste pas à avoir mais à être, non à posséder mais à jouir de ce que la vie nous offre. Renoncez à la mélancolie, au chagrin et à l'apitoiement ».



« Nous ne devrions pas conserver de sombres pensées dans notre esprit pas plus que nous tolérerions un voleur dans notre maison ».

« Il n'y a rien qui stimule, qui aide et rende heureux comme un ou des véritables amis (es). Cicéron disait : si on enlève l'amitié de la vie c'est comme si on enlevait le soleil du monde ». Bien des gens s'occupent de biens des choses mais conservent très peu de temps à leurs véritables amis. Comme un ami a dû changer la vie de plusieurs d'entre-nous Combien de personnes ont été préservées du découragement par un (e) ami (e) loyal (e)l ».



« Une des plus grandes tragédies de la vie est de reporter sa joie de vivre. Un des plus grands regrets de beaucoup de personnes approchant de la fin de leur existence est d'avoir renvoyé les joies de vivre à plus tard au lieu d'en jouir comme elles auraient pu le faire au jour le jour ».



« Il nous faut apprendre à extraire le bonheur non de conditions idéales mais de ce que nous offre la vie de chaque jour ».

« Quelques personnes ont le don de ne voir que ce qui va mal. Le pessimisme et la crainte sont destructeurs et ne produisent jamais rien d'autre que la souffrance ».

« **La crainte tue l'espoir, le souci et l'inquiétude détruisent la confiance, la facilité de concentration, la crainte est fatale à tout progrès et empoisonne le bonheur.** La crainte agit sur la circulation du sang et elle paralyse le système nerveux. Alors que tout ce qui nous procure une émotion joyeuse permet la dilatation des vaisseaux et favorise une meilleure circulation du sang ».

« Le souci empoisonne le sang, nuit à la bonne nutrition et contamine nos pensées. Un jour de souci est plus fatiguant qu'une semaine de travail.

« Beaucoup de personnes au lieu de saisir le bonheur qui est à leur portée chaque jour, l'attendent toujours dans l'avenir ».

Saisissez-le aujourd'hui, il est encore temps !



Conclusion

Selon moi, ce qui ressort le plus de tous ces extraits est le fait que c'est nous-même qui sommes responsable de notre sensation de joie de vivre ou de malheur. Notre degré de joie de vivre ne doit pas être dépendant de l'attitude des autres.

Eh oui, ça peut paraître bizarre mais le bonheur naît souvent du malheur. Croyez-moi, au cours de la dernière année je n'ai pas toujours mis en application plusieurs principes du livre « La joie de vivre ». Si j'ai retrouvé la joie de vivre à un très fort degré c'est que j'ai fini par comprendre que mon niveau de bonheur doit être basé sur mes actions, mon attitude, mes pensées et non sur celle des autres.

Si vous désirez améliorer votre joie de vivre, lisez attentivement ces extraits en étant persuadé que ce ne sont pas les autres qui sont responsables de votre bonheur ou malheur car vous ne pouvez pas contrôler les actions et l'attitude des autres. Dans mon cas, si j'ai retrouvé la joie de vivre me permettant de motiver les autres, c'est tout simplement que j'ai recommencé à apprécier à 100 % toutes les petites choses et les merveilleuses gens que Dieu place sur mon chemin.

