

# SOURIRE DANS SON CŒUR



## COMMENT ET QUAND UTILISER LA MÉTHODE DU SOURIRE DANS SON CŒUR.

DANS TOUTES LES OPPORTUNITÉS QUE LA VIE T'OFFRE, À CHAQUE FOIS QUE TU DOIS CHOISIR UNE ACTIVITÉ, UNE CARRIÈRE, UN BON REPAS AU MENU DU RESTAURANT, ENTRE DEUX PROPOSITIONS INTÉRESSANTES, DE NOUVEAUX VÊTEMENTS, UN NOUVEAU GRILLE-PAIN, UNE INVITATION OU QUE VOUS AVEZ UNE DÉCISION À PRENDRE; IMMÉDIATEMENT, DEMANDEZ-VOUS " EST-CE QUE CELA ME FAIT UN GRAND SOURIRE DANS MON CŒUR DE... " SI VOUS N'AVEZ PAS UN OUI INSTANTANÉ, ALORS DITES " EST-CE QUE JE PEUX Y PENSER " ET ÉVALUER LES POUR ET LES CONTRES DE VOTRE CHOIX,

NOUS PRENONS BEAUCOUP DE DÉCISIONS EN VOULANT ÊTRE POLITIQUEMENT CORRECT OU SUR LE PILOTE AUTOMATIQUE ET EN AGISSANT AINSI, SOUVENT NOUS NOUS METTONS DE CÔTÉ AU DÉTRIMENT DES AUTRES.

CELA NE VEUT PAS DIRE D'ÊTRE ÉGOÏSTE, BIEN AU CONTRAIRE CELA VEUT DIRE D'ÊTRE CONSCIENT DE NOS CHOIX, DE LES ASSUMER ET SURTOUT DE SE RESPECTER.

CE QUE CELA VA M'APPORTER DANS MA VIE DE TOUS LES JOURS : UN GRAND SOURIRE DANS MON CŒUR, UNE GRANDE SATISFACTION, ME CHOISIR MOI EN PREMIER, ME RESPECTER, LE BONHEUR D'ÊTRE INTÈGRE, LA PAIX INTÉRIEURE, D'ÊTRE COMBLÉ, D'ÊTRE D'AGRÉABLE COMPAGNIE POUR MON ENTOURAGE, DE DÉGAGER UNE BELLE ÉNERGIE, DE DONNER L'EXEMPLE AUX AUTRES, DE M'ÉPANOUIR, DE ME SENTIR TOUJOURS DE MIEUX EN MIEUX, DE ME SENTIR LIBRE DE CHOISIR LE SOURIRE DANS MON CŒUR. LES GENS QUE JE CÔTOIE VONT SE DEMANDER COMMENT JE FAIS ET TOUT LE MONDE VA VOULOIR LA RECETTE DU SOURIRE DANS MON CŒUR ET CELA VA ME FAIRE UN PLAISIR IMMENSE DE LA PARTAGER PARCE QUE C'EST TELLEMENT PLUS AGRÉABLE ...

D'AVOIR UN GRAND SOURIRE DANS MON CŒUR.

*Alexandra Beaudry*

