

# Les 40 règles Simples pour Vivre Centenaire

福 祿 壽

Bonheur, Prospérité, Longévité

## Pour ta Santé

- ✓ Bois beaucoup d'eau
- ✓ Prends un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper de mendiant.
- ✓ Nourris-toi des pousses qu'offre la nature et mange moins de nourritures manufacturées.
- ✓ Vis avec les 3 E : Énergie, Enthousiasme et Empathie.
- ✓ Trouve un peu de temps pour méditer.
- ✓ Joue plus souvent.
- ✓ Lis plus de livres que tu en as lus en 2009.
- ✓ Assieds-toi, en silence, au moins 10 minutes par jour.
- ✓ Dors durant 7 heures au moins.
- ✓ Prends des marches quotidiennes de 10 à 30 minutes et en marchant,
- ✓ souris.

## Dans ta Personnalité

- ✓ Ne compare pas ta vie à celle des autres. Tu n'as aucune idée à quoi
- ✓ ressemble la leur.
- ✓ Évite les pensées négatives ou les choses dont tu ne peux contrôler.
- ✓ Investis plutôt ton énergie dans le moment présent.
- ✓ N'en fais pas trop. Connais tes limites.
- ✓ Ne te prends pas trop au sérieux, personne d'autre ne te prend au sérieux.
- ✓ Ne perds pas ta précieuse énergie en commérage.
- ✓ Rêve plus souvent, éveillé.
- ✓ L'envie est une perte de temps. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.
- ✓ Oublies les problèmes du passé. Ne remémore pas aux autres les erreurs
- ✓ passées. Elles ruinent ton bonheur présent..
- ✓ La vie est trop courte pour la gaspiller à détester.
- ✓ Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas le présent.
- ✓ Personne n'est en charge de ton bonheur sauf toi.
- ✓ Prends conscience que la vie est une école et que tu y es pour apprendre.
- ✓ Les problèmes font simplement partie de ton curriculum qui apparaît et
- ✓ disparaît comme la classe d'algèbre, mais les leçons que tu apprendras
- ✓ seront pour la vie.
- ✓ Souris et ris le plus souvent possible.
- ✓ Tu n'as pas à gagner chaque dispute. Accepte d'être en désaccord.

<http://www.methodes-positive.com>

## Dans la Société

- ✓ Téléphone à tes amis plus souvent ou envoie leur des courriels.
- ✓ A chaque jour, donne quelque chose de bien à quelqu'un.
- ✓ Pardonne autant que possible.
- ✓ Passe du temps avec des gens plus âgés que 75 ans et plus jeunes que 6 ans.
- ✓ Essaie de faire sourire au moins trois personnes quotidiennement.
- ✓ Ce que les gens pensent de toi ce ne sont pas de tes affaires.
- ✓ Ton travail ne prendra pas soin de toi lorsque tu seras malade. Tes amis
- ✓ oui. Garde le contact.

## Dans la Vie

- ✓ Agis bien !
- ✓ Débarrasse-toi de tout ce qui n'est pas utile, garde ce qui est beau ou
- ✓ joyeux.
- ✓ La nature guérit tout.
- ✓ Qu'il s'agisse d'une situation bonne ou mauvaise, elle va changer...
- ✓ Peu importe comment tu te sens, lève-toi, habille-toi et présente-toi.
- ✓ Le meilleur est encore à venir.
- ✓ Quand tu te réveilles le matin, remercie d'être en vie.
- ✓ Ton for intérieur est toujours heureux. Donc, sois heureux.

## *La dernière et non la moindre*

**Offre ces règles simples à ceux que tu aimes !**

Bien Amicalement.

@nne  
<mailto:annesimatos@orange.fr>

<http://www.methodes-positives.com>