

# MA BONTÉ NATURELLE

Aujourd'hui, je laisse paraître ma bonté naturelle. La bonté crée des espaces de joie et de liberté dans ma vie et dans la vie des autres. En étant bon et bienveillant, je m'élève au-delà de la lutte pour la survie, vers un niveau d'action beaucoup plus noble et enrichissant. Aujourd'hui, je vis de façon consciente et éveillée en vue de créer un monde plus doux et généreux.

La bonté n'a rien à voir avec la crainte du rejet; elle est issue d'un cœur généreux et d'un esprit ouvert.

Aujourd'hui, je cherche à manifester mes vraies couleurs dans toutes les situations de la vie.

---

## LA PUISSANCE DU SOURIRE

J'ai fait l'expérience de sourire à des gens que je rencontrais sur mon passage. À ma grande surprise, ils ont tous répondu à ce sourire. Je me suis interrogé afin de comprendre pourquoi des gens inconnus réagissaient à cette chose si intime qu'est le sourire. Je crois avoir trouvé la réponse : l'être cherche à établir des liens et il attend, porte ouverte, pour manifester sa bienveillance.

Le sourire est un outil de communication extrêmement puissant. Il signale un désir de communiquer et des bonnes intentions. Mon sourire authentique est une main tendue, un pont qui permet à l'autre de traverser pour me rejoindre.

Aujourd'hui, je reconnais la puissance du sourire et je souris pour vaincre l'isolement et forger des liens d'amitié et de compassion.

---