

Souriez, VOUS ÊTES filmées!

ON DIT QU'IL EST RECOMMANDÉ D'ENTAMER SA JOURNÉE EN SOURIANTE PENDANT UNE MINUTE. CELA PEUT PARAÎTRE UN PEU BIZARRE, À PREMIÈRE VUE. TOUTEFOIS, CET EXERCICE SIMPLE PEUT AMENER DES RÉSULTATS INESPÉRÉS, MALGRÉ LA SIMPLICITÉ ÉVIDENTE DU GESTE. NE DIT-ON PAS: «FAIS SEMBLANT JUSQU'À CE QUE TU Y ARRIVES?»

Il s'agit, d'une certaine façon, de décider de son état pour la journée. «Tu dois le choisir avant que quelqu'un d'autre ne le fasse pour toi», m'a déjà dit, à juste titre, une amie.

PEU IMPORTE OÙ...

On n'est pas obligée d'être devant le miroir de sa salle de bains pour se sourire à soi-même et commencer sa journée du bon pied. On peut être aussi en plein mouvement, à l'épicerie, au bureau ou en automobile! Qui sait? peut-être que cela fera sourire les passagers de la voiture d'à côté si vous avez pris la décision de vous exercer sur l'autoroute. Si cela se passe plutôt au bureau, vos collègues vous emboîteront peut-être le pas, inspirés qu'ils seront par votre attitude positive. Qui sait? Et si vous décidiez plutôt de vous arrêter, l'espace de quelques instants, pour ralentir le rythme effréné de vos activités, et de sourire pour bien commencer la journée?

QUELQUES TRUCS...

Vous pourriez aussi, dans le but de répandre de la bonne humeur autour de vous, glisser un petit mot doux dans la boîte à lunch de vos enfants ou de votre conjoint. Il s'agit d'une façon simple et rapide de faire en sorte qu'un sourire se dessine sur le visage du destinataire.

Il est question de petits gestes qui peuvent avoir un impact sur la journée des gens que vous aimez et sur la vôtre. Pourquoi ne pas faire une petite tentative en ce sens? Après tout, vous n'avez rien à perdre... Vous m'en donnerez des nouvelles!
Allez, souriez! Voilà, c'est beaucoup mieux!

«Le rire est un tranquillisant
exempt d'effets secondaires.»

– Arnold H. Glasgow

À LIRE!



QUI C'EST, CE GARÇON?

par Nicole de Buron
(éditions J'ai Lu)

J'ai découvert Nicole de Buron alors que j'étais encore adolescente. Depuis, j'ai lu et relu tous ses livres! J'en ai donné plusieurs en cadeau dans le but d'offrir une pause humoristique à ceux que j'aime. Cette Française dépeint avec brio des situations cocasses du quotidien. Un véritable baume! C'est parfait pour la relaxation et pour les vacances!



PLUS FOU QUE ÇA, TUMEUR!

par Véronique Lettre et
Christiane Morrow
(éditions Stanké)

On l'a surnommée la «Bridget Jones du cancer». Au moyen de ce livre qui se situe à mi-chemin entre le roman et l'autobiographie, Véronique (et sa mère, Christiane) nous raconte l'histoire de sa chute en planche à neige et de la découverte qui en a résulté: une tumeur cérébrale. Ne se laissant pas abattre par le diagnostic, l'auteure nous invite à connaître sa nouvelle réalité. Elle parvient même à nous faire rire, mais toujours en nous touchant droit au cœur.



L'EMPIRE DU STRESS

par Christophe et Laurence
Bagot
(Les Éditions de l'Homme)

Dans notre société axée sur la performance, où les technologies se développent à la vitesse de l'éclair, nous sommes de plus en plus exposés au stress. Ce livre vous aidera à mieux définir les principales facettes du stress au travail. Vous pourrez en découvrir les sources et agir pour transformer les choses. Vous y puiserez surtout une tonne d'informations ainsi que de formidables conseils afin que le stress ne devienne pas votre principal employeur!