



Prenez la Vie Avec le Sourire
Le World Laughter Tour au quotidien
La méthode des Clubs de Rire



© Steve Wilson, Président du World Laughter Tour, 2002. Tous droits de reproduction réservés.

Mettez les « ordres du jour » énoncés ci-dessous en application dans votre quotidien. Ainsi, vous préviendrez les crispations comportementales et mettrez plus de rire dans votre vie.

Pour cela, rien de plus simple et amusant. Commencez par mettre de la conscience : à tout moment, gardez à l'esprit l'ordre spécifique du jour et, à chaque fois que l'occasion se présente, profitez-en pour le mettre en application. Ainsi, vos actions deviendront des habitudes qui – à leur tour – auront une incidence naturelle et positive sur votre quotidien. Vous serez alors bientôt surpris(e) de remarquer combien vous êtes plus enclin(e) à rire et à vous montrer enjoué(e) et optimiste.

A chaque fois que vous réalisez que vous agissez conformément à l'un des ordres du jour et prêtez attention aux sentiments positifs qui en résultent, dites-vous : *N'est-ce pas que du bonheur ?! En ce moment même, mon cerveau est en train de stocker de nouvelles ressources à côté de mes autres souvenirs de bien-être. Plus grand est le rayon de sérénité dans ma bibliothèque cérébrale, plus il me sera facile d'y avoir accès sur simple demande !*

Lundi : FAITES DES COMPLIMENTS

Faire des compliments nous permet de dépasser notre tendance à critiquer et juger l'autre, et donc à nous priver des bienfaits du rire. Cherchez ce qu'il y a de positif chez les autres, dites-le-leur et vous pourriez bien finir par rire ensemble ! Pensée du jour : Souvent tu, le petit mot gentil, lorsqu'il est dit, est pourtant toujours entendu !

Mardi : SOYEZ FLEXIBLE

Le rire ne naît jamais de l'entêtement. Nous nous installons tous dans des modes de fonctionnement pré-établis, confortables ; et pourtant, comme il est bon de nous ouvrir à de nouvelles idées. Sortez de l'ornière et vous prendrez le risque de vous amuser ! L'ouverture d'esprit ouvre la voie au rire. Pensée du jour : L'arbre qui ploie, jamais ne se rompt sous les assauts du vent.

Mercredi : SOYEZ RECONNAISSANT(E)

Nous faisons nous même notre malheur à sans cesse vouloir plus pour être heureux. Savoir se montrer reconnaissant(e) apporte rire et sérénité dans l'existence. Pensée du jour : Dans la vie, fixez-vous pour objectif de toujours voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

Jeudi : SOYEZ BIENVEILLANT(E)

Cherchez comment vous pouvez soulager le quotidien de l'autre. Dans sa plus simple manifestation, la bienveillance peut être la pierre angulaire de la solution à l'énigme des relations harmonieuses entre les individus et entre l'homme et la nature. Pensée du jour : De l'exercice de la bienveillance naissent l'hygiène relationnelle, le lien social et la volonté d'en faire profiter les autres.

Vendredi : SACHEZ PARDONNER

Savoir pardonner signifie savoir se libérer de la colère. Trouvez une manière de voir ceux qui vous ont blessé(e) sous le jour nouveau de la compassion. Vous jouirez d'une meilleure santé et libérerez de l'espace dans votre cœur pour le rire. Pensée du jour : N'en veuillez jamais à quelqu'un, car pendant que vous ruminez votre colère, lui est sorti s'amuser. (Buddy Hackett)

Week-end : MANGEZ DU CHOCOLAT

Faites-vous plaisir avec du chocolat ou tout autre aliment que vous aimez, et n'oubliez pas de consacrer du temps à vos loisirs. Chouchoutez-vous et détendez-vous. Pensée du week-end : Une mauvaise pêche vaut toujours mieux qu'une journée de travail !

Translated from »Good-Hearted Living » by Alex Febo.