



# LETTRE DE LA FORME



N°11 janvier 2018

Les cultures asiatiques ont une conception différente du bonheur qui est authentique et durable. C'est celui qui se rapporte au cœur et à l'esprit, il est donc nécessaire de le générer et maintenir une paix intérieure.

## La positive attitude... Le bonheur si je veux...



« Si vous ne pouvez pas changer une situation qui vous fait mal, vous pouvez toujours choisir l'attitude avec laquelle vous allez l'affronter » Viktor FRANK

La recette du bonheur... il n'y en a pas vraiment... car dans notre culture occidentale, nous n'avons pas le même état d'esprit, nous avons un mode de vie différent où beaucoup de choses se rapportent à l'argent et à la réussite.

Ainsi, essayons d'être un peu plus zen, pour être, bien ou mieux, dans nos émotions. Cela nous permettrait de positiver et de profiter davantage de ce que l'on a, en répandant autour de nous un nuage de bienveillance.

Nous avons tous en nous un monde intérieur riche en ressources et en potentialités.



LAMBERSART  
naturellement

CCAS de Lambersart - 19 avenue Georges Clemenceau  
Horaires d'ouverture : Lundi, mardi, mercredi : 8h - 18h / Jeudi : 8h - 14h et 16h - 19h30 / Vendredi : 8h - 12h30 / Tél : 03 20 08 44 44  
Ces conseils vous sont recommandés par les ambassadeurs de la forme.



## MAIS SAURIONS NOUS :



- ◆ prendre le temps, observer
- ◆ écouter notre cœur, notre corps, nos limites
- ◆ positiver et chasser nos idées négatives
- ◆ cerner ce qui nous rend heureux
- ◆ savoir rebondir

« Je crois que si je passe pour l'écrivain du bonheur, c'est parce que je pense qu'il faut être heureux en dépit de tout le reste » Jean d'ORMESSON



## ASTUCES OU KIFS\* :



- ◆ noter ses petits moments de bonheur de la journée
- ◆ se focaliser sur des événements agréables
- ◆ éteindre son téléphone
- ◆ prendre du temps rien que pour soi
- ◆ relativiser l'importance des choses
- ◆ se détacher du jugement des autres
- ◆ 10 min par jour pour être zen (cohérence cardiaque)



### Exercice à faire pour se détendre :

*La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété :*

*Inspirer en comptant jusque 5, bloquer sa respiration, puis expirer en comptant jusque 5 (2 fois 5 min par jour) et voilà 10 min pour être zen.*

\* Kiffer : est un verbe familier français qui signifie prendre beaucoup de plaisir, aimer, être fou de quelque chose ou de quelqu'un.

