

LES CONSEILS D'UNE FEMME HEUREUSE POUR VIEILLIR SEREINEMENT

Margaret Manning peut être fière d'elle : alors que certaines femmes déplorent le temps qui passe, elle tourne au contraire un regard tendre sur son passé et envisage les années à venir avec beaucoup de joie. Elle souhaite partager ses secrets avec les autres pour accepter la vie telle qu'elle est et la rendre plus douce :

- Valorisez le présent. Prenez conscience du moment présent et ne vous laissez pas envahir par des pensées liées au passé ou à ce que vous allez faire.
- Profitez des petites choses du quotidien. Ne laissez pas passer un instant sans en extraire l'or.
- Tenez compte du fait que votre vie peut basculer d'un instant à l'autre.
- Profitez de la nature, de votre entourage, de votre temps libre. Ne vous mettez pas de chaînes dans la vie en croyant qu'il est nécessaire de répondre à certaines obligations sociales ou professionnelles.
- Cherchez un travail qui vous plaît vraiment. Si ce n'est pas possible, cherchez au moins une activité de loisir qui vous épanouisse vraiment.
- Ne cherchez pas à vous conformer à une image idéale et soyez vous-mêmes. Vous vieillirez ainsi avec une plus grande dignité.
- Ne soyez pas obsédé par le vieillissement de votre corps. Laissez-le vivre pleinement plutôt que de vouloir le cadénasser en le traitant ou en faisant des régimes douloureux.
- Conservez les bons souvenirs de votre vie et révissez vos souvenirs négatifs : ils ont fait de vous la personne digne d'admiration que vous êtes aujourd'hui.
- Ne laissez pas passer une journée sans apprendre quelque chose, partager avec quelqu'un, lire, vivre de manière simple mais gratifiante.
- Ne dépensez pas de l'argent dans des objets de consommation futile.
- N'encombrez pas votre vie de personnes qui sont toxiques pour vous, qui vous critiquent ou qui disent ne pas vous aimer.
- Offrez de l'amour aux personnes qui vous entourent. Apprenez aussi à le recevoir.
- Développez votre empathie et apprenez à pardonner. Ne cumulez pas les haines dans votre cœur.
- Essayez de ne jamais aller au lit en ayant l'esprit chargé d'amertume ou de problèmes. Résolvez-les avant si possible.
- Faites confiance à vos pressentiments et à vos instincts.
- Ne vous laissez pas dominer par la peur.

Si vous suivez ces préceptes avec courage, simplicité et plénitude, vous deviendrez chaque année plus digne et admirable. Vous apprécierez la vie pour ce qu'elle est, dans ses moments les plus positifs comme dans ceux qui le sont moins.