

POUR CELEBRER LE PRIVILEGE DE VIEILLIR
par Regina Brett, 90 ans, du Plain Dealer de Cleveland, Ohio

1. La vie n'est pas juste, mais elle reste merveilleuse.
2. Si vous hésitez, avancez d'un pas.
3. La vie est trop courte : savourez chaque instant.
4. Votre travail ne prendra pas soin de vous lorsque vous serez malade. Vos amis et votre famille, eux, le feront.
5. Remboursez vos cartes de crédit chaque mois.
6. Vous n'avez pas besoin de gagner chaque dispute. Soyez fidèle à vous-même.
7. Pleurez avec quelqu'un. C'est plus guérisseur que de pleurer seul.
8. Épargnez pour votre retraite dès votre premier salaire.
9. Quand il s'agit de chocolat, toute résistance est inutile.
10. Faites la paix avec votre passé pour qu'il ne ruine pas votre présent.
11. Laissez vos enfants vous voir pleurer. Ce n'est pas une faiblesse.
12. Ne comparez pas votre vie à celle des autres. Vous ignorez tout de leur chemin.
13. Si une relation doit rester secrète, mieux vaut ne pas s'y engager.
14. Respirez profondément. Cela apaise l'esprit.
15. Débarrassez-vous du superflu. Le désordre vous enchaîne de mille façons.
16. Ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort.
17. Il n'est jamais trop tard pour être heureux. Cela dépend de vous, et de vous seul.
18. Quand il s'agit de poursuivre vos rêves, n'acceptez jamais un non.
19. Allumez les bougies, utilisez les beaux draps, portez votre plus belle lingerie. N'attendez pas une occasion spéciale : aujourd'hui l'est déjà.
20. Préparez-vous au meilleur, puis laissez-vous porter.
21. Soyez excentrique dès maintenant. Ne patientez pas pour porter du violet.

22. Le principal organe sexuel est le cerveau.
23. Vous êtes le seul responsable de votre bonheur.
24. Encadrez chaque prétendue catastrophe ainsi : "Dans cinq ans, est-ce que cela comptera encore ?"
25. Choisissez toujours la vie.
26. Pardonnez, mais n'oubliez pas.
27. Ce que pensent les autres de vous ne vous regarde pas.
28. Le temps guérit presque tout. Donnez au temps... du temps.
29. Quoi qu'il arrive, tout change.
Le bien comme le mal passent.
30. Ne vous prenez pas trop au sérieux. Personne d'autre ne le fait.
31. Croyez aux miracles.
32. Ne disséquez pas la vie. Vivez-la, savourez-la.
33. Vieillir est infiniment préférable à l'alternative : mourir jeune.
34. Vos enfants n'auront qu'une seule enfance.
35. À la fin, ce qui comptera, c'est l'amour que vous avez donné.
36. Sortez chaque jour. Des miracles vous attendent partout.
37. Si nous mettions tous nos problèmes en tas, en voyant ceux des autres, nous reprendrions les nôtres.
38. L'envie est une perte de temps. Appréciez ce que vous avez, plutôt que ce que vous croyez devoir posséder.
39. Le meilleur reste encore à venir...
40. Peu importe comment vous vous sentez : levez-vous, habillez-vous, et montrez-vous.
41. Abandonnez-vous à la vie.
42. La vie n'est pas toujours joliment emballée d'un ruban... mais elle reste un cadeau.