

QUELS CHANGEMENTS QUANT ON VIEILLI

Sir Anthony Hopkins

J'ai demandé à un ami qui a dépassé les 70 ans et approche les 80 ans, quels changements ressent-il en lui-même

Il m'a envoyé ce qui suit :

1. Ayant aimé mes parents, mes frères et sœurs, mon conjoint, mes enfants et mes amis, j'ai maintenant commencé à m'aimer.
2. J'ai réalisé que je ne suis pas Atlanta. Le monde n'est pas sur mes épaules.
3. J'ai arrêté de marchander avec les vendeurs de fruits et légumes. Quelques pennies de plus ne me briseront pas, mais ils peuvent aider un pauvre garçon à économiser pour payer l'école de sa fille.
4. Je laisse un gros pourboire à ma serveuse. L'argent supplémentaire pourrait lui apporter un sourire. Elle gagne sa vie beaucoup plus dur que moi.
5. J'ai arrêté de dire aux personnes âgées qu'ils ont déjà raconté cette histoire à plusieurs reprises. L'histoire les oblige à marcher dans la mémoire et à revivre leur passé.
6. J'ai appris à ne pas corriger les gens même quand je sais qu'ils ont tort. Le fardeau de rendre tout le monde parfait n'est pas sur moi. Le monde a plus de valeur que la perfection.
7. Je complimente librement et généreusement. Les compliments remontent le moral non seulement le destinataire, mais aussi moi. Et un petit conseil au destinataire du compliment, ne jamais, JAMAIS refuser, il suffit de dire, " Merci. "
8. J'ai appris à ignorer un pli ou une tache sur une chemise. La personnalité parle plus fort que l'apparence.
9. Je m'éloigne des gens qui ne m'apprécient pas. Ils ne connaissent peut-être pas ma valeur, mais moi si.
10. Je garde mon calme quand quelqu'un joue sale pour me dépasser dans la course aux rats. Je ne suis pas un rat et je n'appartiens à aucune race.
11. J'apprends à ne pas être gêné par mes émotions. Mes émotions me rendent humain.
12. J'ai réalisé qu'il vaut mieux laisser tomber l'ego que mettre fin à la relation. Mon ego me tiendra à l'écart, alors que dans une relation je ne serai jamais seul.
13. J'ai appris à vivre chaque jour comme si c'était le dernier. Après tout, il pourrait être le dernier.

14. Je fais ce qui me rend heureux. Je suis responsable de mon bonheur et je le leur dois. Le bonheur est un choix. Vous pouvez être heureux à tout moment, choisissez simplement de l'être !