

## **12 pensées à méditer pour que la nouvelle année vous soit douce!**

1. Faites le ménage dans votre tête, laissez aller les remords, les vieilles rancunes, les ressentiments pour débiter 2015 le cœur libre et léger.
2. Cessez de vous inquiéter pour demain, car les chances que toutes vos inquiétudes se réalisent à 100% sont de 0%.
3. N'attendez pas de guérir pour vivre, vivre c'est guérir!
4. Rappelez-vous: il n'est jamais trop tard pour devenir celui ou celle que vous souhaitez être.
5. Ne vous comparez à personne. La comparaison crée le manque. Apprécier votre unicité. Célébrez votre différence.
6. Si vous voulez vous sentir vraiment riche, comptabilisez tout ce que vous possédez et que l'argent ne peut acheter.
7. Acceptez le changement, n'y opposez aucune résistance. La sagesse s'acquiert lorsqu'on cesse de s'accrocher au passé.
8. Lorsque vous avez mal, rappelez-vous que tout passe et pour que la souffrance passe plus vite, au lieu de vous plaindre de votre sort, aidez ceux qui souffrent plus que vous.
9. Si vous dites "pourquoi moi?" devant vos malheurs, vous devez aussi dire "pourquoi moi?" devant vos bonheurs.
10. Cessez de douter. Si la vie vous a donné un rêve, elle vous a aussi donné le pouvoir de le réaliser.
11. Pratiquez la gratitude. La gratitude nous aide à donner un sens aux épreuves de notre vie et à apprécier doublement ses récompenses.
12. Cessez de croire que le bonheur viendra avec un changement de situation, une nouvelle relation, une promotion, une aventure ou un projet Le bonheur c'est une décision qui se prend ici et maintenant et qui doit être renouvelée chaque jour en 2015.

**Bonne année 2015 à vous tous !  
- Nicole Bordeleau**