Rien que de me poser cette question : "Qu'est-ce qui me rend, ou m'a rendu, heureux ?", ça m'invite à être heureux ! Comme un rappel que j'ai le choix d'activer où je pourrai bien mettre mon attention... Un rappel que je peux éprouver les pensées et émotions que je préfère, pas uniquement celles qui dérivent aléatoirement... Me donner le choix de répondre à cette question, puis, si j'en ai envie de trouver une réponse, me fait jaillir quelque chose de simple, un sentiment de possible, de quelque chose que j'ai bel et bien vécu, quand je l'oublie... Et ça revient ! Ça s'en va et ça revient... !

Thierry 48 ans Noisy-le-Grand

happyth☺n.com