Voir de temps en temps les effets bienfaisants de noter régulièrement, et lorsque je le sens, des témoignages heureux : mieux me rendre compte que j'ai, finalement, connu plus de moments heureux que malheureux. En les notant de manière constante, j'essaye de mieux voir et ressentir les petits espaces joyeux de la vie, et lorsque ça ne va pas, ces moments peuvent contrebalancer les périodes plus difficiles.

Vanessa 29 ans Villabe

happython.com