

Pour m'aider moi-même

Une liste à afficher sur le frigo

1. Dire merci à tout et à tous ; autant à ce qui me fait souffrir qu'à ceux qui me frustrent.
2. Me demander comment utiliser le cadeau incroyable qu'est cette journée.
3. Considérer le moment présent comme le moment le plus important au monde, et savourer le bonheur que cela m'apporte immédiatement.
4. Tout faire dans l'amour, que j'agisse pour quelqu'un d'autre ou pour moi-même.
5. Pour prendre de meilleures habitudes, morceler tout projet en étapes plus petites.
6. Voyager léger : emporter moins de craintes avec moi.
7. Surmonter la procrastination en n'exécutant qu'une seule tâche à la fois.
8. Et penser à demander de l'aide.
9. Lorsqu'une difficulté survient, considérer le malaise que cela fait naître en moi comme tout à fait négligeable.
10. Me demander comment [vivre librement tout en savourant la valeur unique de ma vie](#).

[NoteDuTraducteur : [l'article original en anglais par Leo Babauta](#), a été publié le 31 août 2016 sur <http://zenhabits.net/> ; la traduction française est de Claude Séguin qui l'a aussi légèrement modifié.]

Changements intérieurs.

Regards autres sur le réel,

me sentir léger.

