

## Restez jeune

- 1) Jetez tout ce qui se compte en chiffres, cela comprend l'âge, le poids et la grandeur. Laissez les médecins s'occuper de cela, c'est pour ça qu'on les paye!
- 2) Gardez seulement des amis qui vous réconfortent, les grognons vous entraînent dans leur spirale descendante!
- 3) Continuez à apprendre. Apprenez sur tout; les ordinateurs, le jardinage, le bricolage, qu'importe! Ne laissez pas paresser votre cerveau. Un cerveau inoccupé est l'atelier du diable, et le diable s'appelle souvent Alzheimer.
- 4) Jouissez des choses simples de la vie.
- 5) Riez souvent, longtemps et fort. Riez jusqu'à en perdre le souffle.
- 6) Les larmes arrivent. Accueillez-les bravement. Vivez la peine et avancez. La seule personne qui sera avec nous toute votre vie, c'est *nous-mêmes*. Soyez VIVANT pendant que vous êtes en vie.
- 7) Entourez-vous de ce que vous aimez, que ce soit votre famille, vos animaux, la musique, les livres, les plantes, le tricot, qu'importe. Votre foyer est votre refuge.

- 8) Chérissez votre santé. Si elle est bonne, préservez-là. Si elle est instable, améliorez-là. Si c'est au-delà de vos compétences, demandez de l'aide.
- 9) *Ne faites pas d'incursions dans la culpabilité.* Faites des incursions au centre d'achats, dans la province voisine ou même dans des pays étrangers, Mais NON là où se trouve la culpabilité.
- 10) Dites au gens que vous aimez que vous les aimez. Chaque fois que vous avez une opportunité, faites-le.

**Et rappelez-vous toujours :**

La vie ne se mesure pas au nombre de respirations que nous avons pris, mais au nombre de fois où les beaux moments nous ont coupé la respiration. C'est la façon de renouer avec notre enfant intérieur rieur et créatif.