

Conseils de santé et d'hygiène du comportement

1. Petit à petit, agissez avec plus de calme et de concentration.
2. Équilibrez le temps passé aux activités physiques et aux activités mentales.
3. Habituez-vous à ne jamais dire du mal de qui que soit, même s'il vous arrive de le penser.
4. Soyez intègres : ne mentez jamais (il vaut mieux se taire que mentir), et soyez toujours en situation de pouvoir assumer ce que vous faites : soyez « droit » !
5. Dites de vrais « oui » et de vrais « non ».
6. Ne vous croyez pas « obligés » de satisfaire les demandes d'autrui, même celles de vos proches : faites-le si cela vous paraît juste et opportun.
7. N'interprétez jamais les comportements des autres à votre égard.
8. Faites un peu d'exercice physique chaque jour (au moins 10 min), surtout le matin, avant ou après le petit-déjeuner, en souplesse, sans chercher à vous muscler, mais faites bouger toutes les articulations du corps au maximum de leurs capacités.
9. Donnez-vous des buts à votre portée : ne mettez pas la barre trop haut.
10. Attendez peu des autres et beaucoup de vous-même.
11. Considérez que la vie, c'est comme des vacances à l'hôtel : vous pouvez profiter de ce qui est mis à votre disposition, mais un jour il vous faudra rentrer et vous n'emporterez rien.
12. Ne vous comparez pas à d'autres.
13. Ne laissez pas les autres penser ou parler à votre place et acceptez de vous positionner avec une ferme tranquillité.
14. N'accordez pas d'intérêt au mal que l'on peut dire de vous : ça ne change rien à ce que vous êtes !
15. Si on vous demande votre avis, donnez-le sans chercher à le défendre bec et ongles, calmement, comme si vous n'étiez pas concerné : si on ne vous le demande pas, ne le donnez pas.
16. Faites toujours de votre mieux ce qu'il vous est donné de faire, et laissez les autres en penser ce qu'ils veulent.
17. Que vos intentions soient bonnes ou non selon votre point de vue, ce qui compte, ce sont vos actes ; agissez, en paroles ou en geste, de telle sorte à en ressentir de la fierté.
18. Vous pouvez toujours décider de faire telle ou telle chose, mais observez les circonstances pour voir si elles vont dans votre sens ou non, et sinon, ne vous acharnez pas.
19. Personne n'a jamais prétendu que la vie devait être une partie de plaisir : ne considérez pas les événements heureux comme un dû.
20. Ne soyez jamais tout à fait affecté ou enthousiasmé par une situation, car d'un bonheur peut naître un malheur, et d'un malheur peut naître un bonheur.
21. Vivez comme si vous deviez mourir demain et en même temps comme s'il vous restait encore 100 ans de vie.