

# Chronique : collectionner les moments de bonheur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 118

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



## A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

# Collectionner les moments de bonheur

Une étude a révélé que les dernières images que l'on voit avant de mourir sont celles qui sont en relation avec les moments de bonheur vécus dans la vie, tout le reste s'estompe.

Le problème, c'est que, trop souvent, nous ressentons plutôt les difficultés, les malheurs, les chagrins. Bien sûr, il faut pouvoir les partager aussi, mais ne pas leur donner une importance que, souvent, ils n'ont pas.

Au contraire, partager des expériences positives, heureuses, modifie les hormones que nous sécrétons et augmente notre énergie.

Il semblerait que six fois sur sept, lorsqu'une amie ou un ami nous dit: «Tu ne sais pas ce qui m'est arrivé l'autre jour?», ce qui va être partagé sera une difficulté, un moment de colère ou un problème relationnel. Il se peut que l'histoire soit racontée plusieurs fois de suite, à différents interlocuteurs.

Une fois sur sept, l'histoire sera positive: «Je voudrais te montrer une photo incroyable du coucher de soleil sur le lac qu'on pouvait voir depuis ma fenêtre! C'était extraordinaire!»

Tout cela a l'air banal, pourtant l'effet du récit sur la personne qui le fait et sur les auditeurs est complètement différent lorsqu'il s'agit d'une histoire positive.

Cependant, pour avoir de belles choses à raconter, il faut les voir, en prendre conscience! Et c'est là que se trouve le défi: voir ce qui est beau, se souvenir des bons moments, jouir de tout ce qui nous est offert par la vie.

Ce mois de décembre, avec les Fêtes, les rencontres, les moments passés avec ceux qu'on aime, tout cela est à glaner au fil des jours. Lorsqu'on décide de se concentrer sur les petits moments de bonheur, on nourrit son «âme», on change son état intérieur, en produisant d'autres hormones.

On participe aussi à modifier le niveau d'énergie de ceux qui nous entourent. L'auteur Léo Buscaglia écrivait: «Vous avez les pinceaux, vous avez les couleurs, alors créez votre monde et entrez-y, personne ne peut le peindre à votre place.»

Publireportage

## Traverser l'hiver en pleine forme avec Selomida® Refroidissement

**Frissons, nez qui chatouille, gorge sèche et rugueuse. Au plus tard lorsque d'autres symptômes typiques apparaissent, on sait que le refroidissement est installé. Selomida® Refroidissement vous soutient alors de façon ciblée, et peut aussi s'utiliser à titre préventif pour renforcer les défenses immunitaires.**

Si les muqueuses nasales sont par exemple desséchées par le chauffage, les virus peuvent facilement déclencher une infection virale. **Selomida® Refroidissement** peut s'utiliser à titre préventif pour renforcer les défenses immunitaires.

Si on a malgré tout contracté une infection, **Selomida® Refroidissement** aide de façon ciblée. Le mélange de Sels Dr. Schüssler contient six sels minéraux biochimiques essentiels et soulage les symptômes tels que le **mal de gorge, l'enrouement, le rhume, la toux, les frissons ou la fièvre légère.**

Les Sels Dr. Schüssler aident le corps à s'aider lui-même. Selon la doctrine du Dr. Schüssler, les sels minéraux potentialisés régulent et rééquilibrent la teneur en minéraux dans les cellules corporelles. Ainsi, les cellules peuvent se régénérer plus rapidement et de nouveau remplir pleinement leurs fonctions. Les Sels Dr. Schüssler font partie de la médecine complémentaire.

**Renforcez votre organisme et vos défenses immunitaires – pour traverser l'hiver en pleine forme.**

Disponible en pharmacie et en droguerie.  
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

50 Omida AG, Küssnacht am Rigi

