

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## DEUX EXERCICES POUR « BOOSTER » VOTRE ACCÈS VERS PLUS DE BONHEUR

---

### **Exercice 1 :**

*Je vous invite à prendre un calepin que nous pourrions appeler « Le calepin du don et de l'Amour », et tel un journal quotidien, noter, jour après jour, tous les petits gestes que vous avez eu, un regard, un sourire, une aide, une politesse, ... etc.*

*Il est important de les noter car bien sûr, sur le moment vos taux de Sérotonine monteront, mais le fait de l'écrire ensuite, puis le fait de les relire continueront à « booster » votre hormone du bonheur car nous le savons, notre cerveau limbique ne fait pas de distinguo entre réel et imagination. Ainsi, le simple fait de se relire en se remettant dans notre émotion du moment, suffira à stimuler ce Neurotransmetteur.*

### **Exercice 2 :**

*Que cela soit concernant des êtres chers, de parfaits inconnus, des personnes qui vous ont fait du mal, que vous soyez dans une situation difficile ou non, dans un magnifique parc ou dans une ville surpeuplée et polluée, pensez à ces personnes, à cette situation, à cet environnement et diffusez de l'Amour.*

*Pensez à une personne qui vous a fait du mal, envoyez-lui de l'amour et souhaitez-lui du bonheur, de la prospérité sans restriction et sans condition.*

*Faites cette expérience au quotidien et observez.*

*Ressentez les merveilleux bienfaits de cet acte désintéressé.*

---