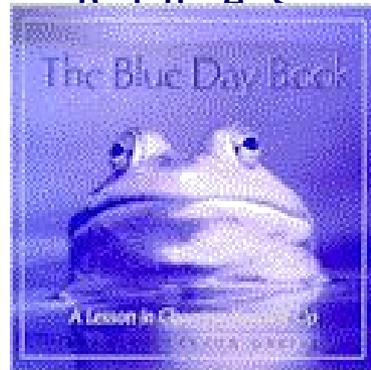


P e t i t l i v r e
b l e u à l i r e
l e s j o u r s d e
b l u e s



On a tous des jours de blues...



Des jours où on se sent
triste et misérable...



Grincheux...



Seul...



..et complètement épuisé.



Le simple fait de se lever
paraît impossible.



Les jours de blues, on a l'impression
que tout le monde nous en veut...



On se sent frustré, anxieux...



On va parfois même
jusqu'à se ronger les ongles...



Ou sérieusement abuser
du gâteau au chocolat double crème...



Mais comment retrouver cette délicieuse sensation...
comme si on se glissait
dans un bain chaud et parfumé ?



C'est facile...



D'abord, il faut cesser de fuir tous les problèmes
qui nous poursuivent et suivre le rythme de la musique...



Puis se relaxer...respirer à fond
(inspirer par le nez...expirer par la bouche..)

Méditer si vous le pouvez



Ou aller faire une longue promenade

Pour se libérer l'esprit...



Accepter le fait qu'il faudra bien renoncer
à certaines émotions anciennes...



Essayer de voir les choses
sous un angle nouveau...



Peut-être faites-vous partie du problème, et si c'est
le cas, soyez assez brave pour savoir
demander pardon, aux autres ou à vous-même...
(il n'est jamais trop tard pour le faire)



Si un autre vous traite mal, levez-vous et dites bien fort :

“C’est faux et injuste et je ne le tolérerai pas !”

Il n’y a pas de honte à affirmer clairement ce dont on est sûr



(lui faire des grimaces n'est sans doute pas utile, mais si ça vous fait du bien..)



Soyez fier de qui vous êtes !



.mais surtout sans perdre le don
de rire de vous-même.



(c'est plus facile à faire quand
on fréquente des gens à l'esprit positif)



Vivez chaque jour comme si c'était votre dernier...
parce qu'un jour ça le sera



N'ayez pas peur de vous lancer dans des
entreprises impressionnantes...



Prenez des risques...
même des gros



N'hésitez jamais...

lancez-vous !



Au fond, n'est-ce pas de tout ça
que notre vie est faite ?



Oui, je le pense aussi !



D'autres sur:

www.diaporamas-a-la-con.com

Le site des meilleurs diaporamas humoristiques

[Attention le passage du pointeur de souris dans ce cadre déclenche un lien vers le site]