



**10 REGLES DE VIE  
POUR VISER LE  
BONHEUR EN 2019**

**10** On ne peut battre son adversaire que par l'amour et non la haine. La haine est la forme la plus subtile de la violence. La haine blesse celui qui hait, et non celui qui est haï. Gandhi

**9** J'ai beaucoup mieux à faire que de m'inquiéter de l'avenir, j'ai à le préparer Félix Antoine Savard

**8** Aimer c'est donner à autrui, par une sorte de pouvoir créateur, une existence supérieure ; être aimé , c'est la recevoir Victor Hugo

**7** « Il ne faut pas que la consommation nous fasse rater l'essentiel ». C'est un économiste qui le dit. L'essentiel c'est quoi ? La poésie, l'art, la culture, mais aussi les amis, la spiritualité... Philippe Moati

**6** Chaque coup de colère est un coup de vieux, chaque sourire est un coup de jeune. Proverbe chinois

**5** Il faut de l'esprit pour bien parler, de l'intelligence suffit pour bien écouter. Gide

**4** "La seule chose qui puisse empêcher un rêve d'aboutir, c'est la peur d'échouer !" Paolo Coelho

**3** Face au réel, ce qu'on croit savoir clairement offusque ce qu'on devrait savoir. Quand il se présente à la culture scientifique, l'esprit n'est jamais jeune. Il est même très vieux, car il a l'âge de ses préjugés. Accéder à la science, c'est, spirituellement, rajeunir, c'est accepter une mutation brusque qui doit contredire un passé. Gaston Bachelard

**2** Ceux qui pensent qu'il est impossible d'agir sont généralement interrompus par ceux qui agissent James Baldwin

**1** Le compliment est le carburant de la bonne santé intérieure. Oublier d'en distiller à ses proches, à ses collaborateurs, et la confiance s'étirole, la motivation s'envole, la relation se distend. Tant de gestes naturels et généreux, tant de menues actions méritent reconnaissance. Stephen Covey