Zeitschrift: Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

Band: - (2019)

Heft: 118

Rubrik: Chronique : collectionner les moments de bonheur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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 ressassons 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.
Omida AG, Küssnacht am Rigi