

1 - L'espoir tu devras avoir, à n'importe quel prix. Que ce soit en Dieu, en la science ou en toi, peu importe, mais l'espoir d'une quelconque amélioration.

2 - Les experts, tu ne devras pas trop écouter. Les médecins, internet, les spécialistes, nul ne sait de quoi demain sera fait.

3 - La peur en face tu regarderas. On ne peut esquiver, ignorer ou combattre la reine des sentiments négatifs. Il faut accepter sa présence, l'accueillir, l'analyser, alors elle disparaîtra.

4 - Accepter la réalité tu devras. Si tu perds certaines fonctions ou certains sens malgré tout, il faut l'accepter et s'adapter, sans toutefois penser que c'est irréversible.

5 - Des projets tu devras avoir, grands ou petits mais toujours quelque chose à construire, quelque chose qui occupe ta tête.

6 - Ton alimentation tu ne négligeras pas. La nature regorge de bienfaits, fruits, légumes, produits de la ruche... Tant qu'ils sont de qualité, abuses en.

7 - Aux thérapies alternatives tu t'intéresseras. Acupuncture, ostéopathie, médecine chinoise... Elles ne remplacent pas les traitements classiques mais peuvent être utiles en complément, mais attention aux charlatans.

8 - Aimer tu devras. L'amour que te portent les gens c'est bien, mais c'est l'amour que tu as pour la vie au sens large qui t'éloignera de la maladie.

9 - Améliorer ta personne tu devras. Les épreuves sont faites pour nous changer, faire de nous des êtres meilleurs.

10 - Devenir ceinture noire de patience tu devras.

Et tout ça avec le sourire bien sûr

Partager l'article !

**Laissez un commentaire avec votre compte Facebook**