

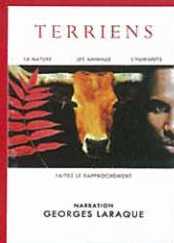
Mon truc BONHEUR

SE DONNER DE L'ATTENTION

Tous les livres suggérés dans ces pages en parlent: pour retrouver la santé, l'équilibre et l'harmonie, il faut d'abord développer notre attention. Il s'agit de devenir l'observateur de notre vie, pour voir ce qui s'y passe. Les prises de conscience permettent alors d'agir pour améliorer la situation. Prenez le temps de vous donner un peu plus d'attention, et vous verrez de véritables petits miracles se produire!

INSPIRATION... ciné!

Ce DVD risque de convaincre davantage toutes celles qui sont attirées par le végétarisme! Le documentaire *Terriens*, dont la narration est assurée par Georges Laraque, démontre la corrélation qui existe entre la nature, les animaux et les intérêts économiques des humains. Puissant et très révélateur, son contenu ne vous laissera pas indifférente!



À UN CLIC DU BONHEUR!

Un portail très complet d'informations pour nous apprendre à mieux nous alimenter et à vivre en santé. Des conseils, des astuces, des recettes et tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien!

www.passeportsante.net



PHOTO: BRUNO PETROZZA

ISABELLE HUOT se livre

Quel serait le titre de votre biographie?

Isabelle Huot la missionnaire. J'ai toujours voulu être missionnaire dans les pays en voie de développement. J'aime aider les gens et j'ai du mal à refuser quand on sollicite mon appui à une cause qui me touche. Je suis impliquée auprès du Club des petits déjeuners et de Moisson Montréal, notamment.

Quel est le livre qui a changé votre vie ou qui vous a aidée à un certain moment?

Les manipulateurs sont parmi nous, d'Isabelle Nazare-Aga. À l'époque, je vivais avec un homme des plus manipulateurs qui avait une double vie, et il m'a fallu des années pour m'en rendre compte. La lecture de ce livre m'a permis d'assembler toutes les pièces du casse-tête et de le démasquer!

Quel livre aimez-vous offrir en cadeau?

Oscar et la dame rose, d'Éric-Emmanuel Schmitt. Un vrai bijou, qui touche la sensibilité de tous!

Que faites-vous pour augmenter votre capital joie de vivre?

Mes amis sont très importants pour

moi. J'ai un grand cercle de personnes qui me sont précieuses. J'ai autant d'amis d'enfance que de nouvelles amitiés. J'organise régulièrement des soirées qui sont de vraies parties de plaisir! Je voyage aussi souvent avec mon conjoint. J'ai besoin de partir au moins trois fois par année.

Qu'est-ce qui a changé votre vie de façon positive?

L'achat d'un chalet en Estrie. J'ai toujours travaillé sept jours sur sept, au grand désespoir de mes parents! Quand ma mère est décédée, il y a deux ans, j'ai pris la résolution de me réserver un peu de temps pour moi. L'achat d'un chalet avec mon amoureux m'a permis de prendre au moins une journée de congé par semaine. L'été, on y pratique des sports nautiques, et l'hiver, le ski.

Qui est votre modèle de personne heureuse?

Une personne heureuse est quelqu'un qui sait toujours s'émouvoir devant les choses et les êtres, qui se réjouit au quotidien et qui a le bonheur facile. Ma mère était la personne la plus heureuse que j'ai connue. Un vrai rayon de soleil!