

## Mon truc BONHEUR

### DES MODÈLES DE LONGÉVITÉ

Pour nous encourager à être en meilleure santé et à garder la forme, nous avons intérêt à nous inspirer de gens qui sont des modèles pour nous. Pensez aux personnes que vous côtoyez et qui semblent toujours déborder de vitalité. Demandez-leur ce qu'ils mangent, ce qu'ils font au quotidien pour conserver leur santé. Vous pourriez être surpris de découvrir des petits trucs tout simples qui font une grande différence. Il ne vous restera plus qu'à les mettre en pratique dans votre propre vie!

## INSPIRATION... ciné!

J'ai lu le livre *Les cinq personnes que j'ai rencontrées là-haut*, de Mitch Albom, il y a longtemps. J'ai récemment regardé le film et je me suis rappelé la plus belle leçon qu'il y avait à tirer de cette histoire: aucune vie n'est insignifiante. Tout est relié et tout compte, tout le temps. Peu importe ce qu'on fait, si on y met tout son cœur et toute son âme, on accomplit ce qu'il y a de plus beau au monde. Une histoire touchante et inspirante!

## À UN CLIC DU BONHEUR!

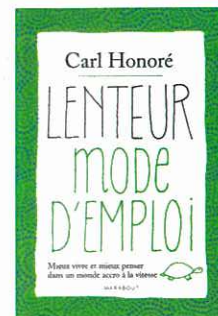
Dans le film *Secrets de longévité*, de Quito à Los Angeles, en passant par Tel-Aviv, on suit pas à pas deux hommes qui se consacrent à une recherche révolutionnaire pour comprendre et prévenir des maladies, comme le cancer. Et, en prime, on nous met sur la voie pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible.

## À LIRE!

### LENTEUR: MODE D'EMPLOI

Carl Honoré (éd. Marabout)

L'auteur, qui a publié *Éloge de la lenteur* et qui prône le «mouvement Slow», poursuit son enquête et continue de nous encourager à ralentir pour gagner en puissance. On cherche souvent des solutions rapides et magiques à nos problèmes mais, si on apprend plutôt à observer davantage et à prendre le temps d'analyser la situation, on devient beaucoup plus efficace et on vit mieux. Carl Honoré propose un nouvel art de vivre qui a des chances de vous plaire!



### PRENDRE UN VERRE AVEC BOUDDHA

Lodro Rinzler (éd. Le Jour)

Quel bonheur de découvrir des auteurs audacieux qui nous présentent les choses sous un jour nouveau! Qui aurait imaginé prendre un verre avec Bouddha? C'est ce que propose Lodro Rinzler, qui nous permet d'en apprendre davantage sur les principes bouddhistes, et ce, en toute simplicité et parfois avec humour. Une belle façon de nous initier à la spiritualité, tout en apprenant à l'intégrer dans notre vie pour être heureux.



### LES CINQ DÉFIS DE GABRIEL

Line Chauvin (éd. Le Dauphin Blanc)

Voici un roman inspirant du genre de ceux d'Og Mandino. Gabriel, un pompier, assiste impuissant à l'incendie qui détruit sa maison. Il y perd sa femme et ses enfants. Alors qu'il sombre dans la dépression après le drame, il fait la connaissance de Paul, un ange qui l'aidera à reprendre goût à la vie. Mais pour y arriver, Gabriel devra relever cinq défis... Une histoire émouvante qui nous rappelle de ne jamais abandonner et, surtout, de nourrir notre pulsion de vie.

