



En l'an NEUF ...le bonheur sera contagieux...

31 Décembre 2008... 1 janvier 2009... une année se termine... une autre débute...

Avez-vous remarqué comme l'être humain est extraordinaire ? Il classe, il range, il nomme, il découpe le temps en tranches, il se nomme expert, il fait des prédictions sur cette année et annonce à coup sûr qu'elle sera difficile.

Affirmer que cette année sera noire, c'est lui mettre une étiquette négative sur le dos avec notre cerveau bourré d'*a priori*, persuadé que la situation présente doit obligatoirement être regardée à la lumière d'un passé bégayant. Lutter contre le stress, c'est aussi apprendre à regarder une situation comme elle est, c'est à dire totalement nouvelle. La nouveauté peut engendrer la peur, mais c'est aussi une formidable occasion de vie.

Affirmer que cette année sera noire, c'est ne voir qu'une face des choses, alors que toute chose ou tout évènement contient son contraire. L'ombre et la lumière sont les deux jumeaux enfantés par le soleil... Tout dépend de la façon de regarder les choses : ainsi le chemin qui monte est identique à celui qui descend. Seul le regard a changé.

Pour cette année nouvelle l'équipe de MEDITAS Cardio vous souhaite la confiance : confiance pour contempler le monde en y portant chaque jour un regard neuf, confiance dans les capacités fabuleuses de chacun d'entre nous, confiance en l'autre et en ses surprenantes potentialités, confiance en la vie qui nous réserve parfois des surprises qu'il faut savoir saisir quand elles se présentent.

Et pour commencer l'an neuf une petite nouvelle réjouissante du très sérieux « British Medical Journal » qui nous dit, dans une étude publiée dans le numéro du 5 Décembre 2008 à partir de la cohorte de Framingham, que le bonheur est contagieux... Quelle belle nouvelle pour les scientifiques, mais je suis persuadé que vous le saviez déjà...

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS