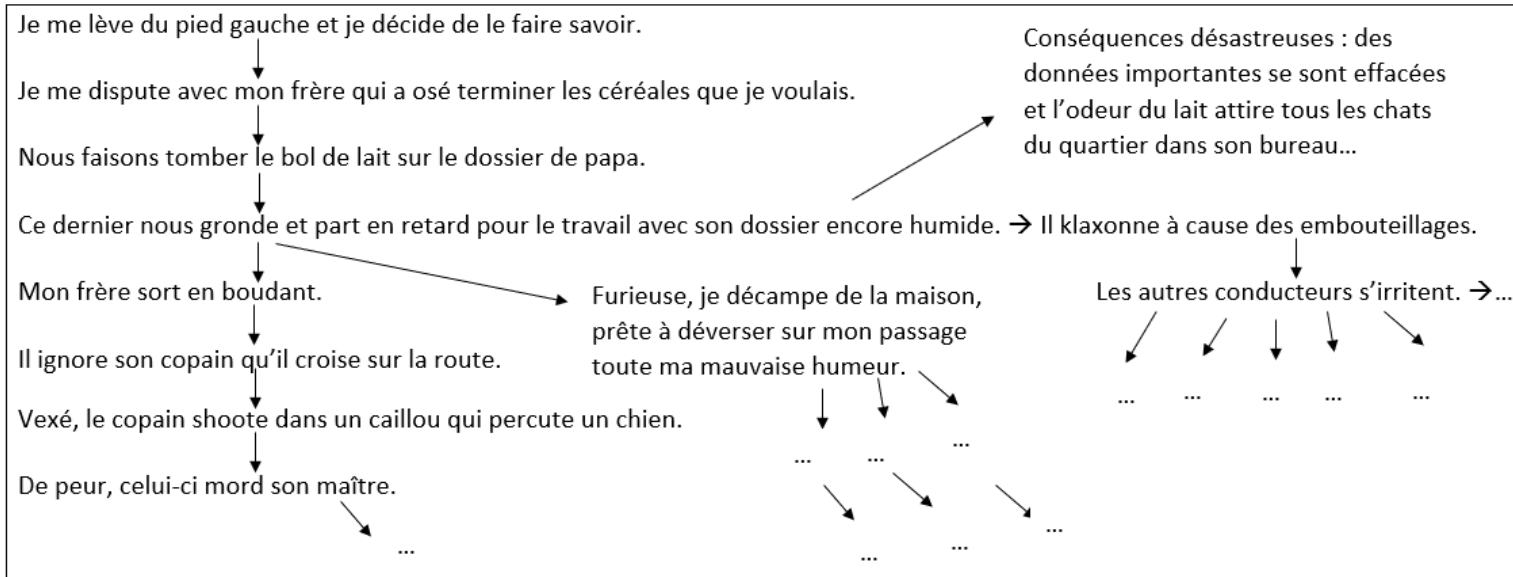


# Janvier : la bonne humeur

La mauvaise humeur : une « maladie » prodigieusement contagieuse à cause d'un puissant effet dominos. Illustration :



Heureusement, nous pouvons imaginer un scénario complètement différent qui commencerait par :

***Je me lève du pied gauche et je décide malgré tout de sourire.***

Être de bonne humeur dépend en effet en grande partie de moi. Bien sûr, il est normal parfois d'être triste et de pleurer. Le bonheur n'est pas toujours dans les éclats de rire sonores, il se cache souvent dans les petites joies quotidiennes, toutes simples et silencieuses.

La bonne humeur est aussi une maladie très contagieuse que je peux transmettre :

- En souriant ;
- En étant positive et optimiste ;
- En cultivant une bonne ambiance, sans entretenir les plaintes et les critiques ;
- En cherchant à faire plaisir aux autres ;
- En ayant le sens de l'humour, en ne me prenant pas trop au sérieux ;
- ...

