



I • UN CADEAU

Offrir un rire ou un sourire a une portée bien plus grande que nous pourrions croire. C'est manifester la générosité, la bienveillance, la gratitude. Cela est gratuit et peut se donner sans peur de nous y perdre puisque la joie nous nourrit directement, nous soigne, nous protège, nous renforce. C'est un cadeau d'une valeur inestimable que nous nous offrons, en offrant un sourire ou un rire. De plus, tout comme le bâillement, le rire et le sourire sont contagieux. Ils s'invitent dans l'affection, l'amour, la joie, le plaisir et le lâcher-prise. Vous avez certainement déjà senti le réconfort ou l'encouragement au travers d'un sourire ou d'un rire reçu alors que vous étiez au plus bas. Penser à offrir ce cadeau humain et universel répand la vertu en nous et autour de nous.

