

# L'EXPÉRIENCE DU MOIS

Connaissez-vous la théorie des é c a r t s ? Si vous avez suivi la formation **Capsules éducatives d'Impact** ou la conférence **Prendre soin de soi en temps de bouleversements**, vous l'avez certainement découverte. Elle dit ceci: ce qui crée notre bonheur ce n'est ni l'argent, ni la santé, ni le succès, ni l'amour (OMG!). Ce qui crée le bonheur, ce sont les écarts. Si vous êtes très riche, l'avez toujours été, vous ne l'appréciez pas autant qu'une autre qui a eu une enfance de pauvreté, devant se priver de tout alors que maintenant, riche, elle a la possibilité de répondre à tous ses besoins.

Intuitivement, tout le monde connaît cette théorie – et tente d'atteindre le bonheur en créant des écarts vers le haut: une plus grande maison, une voiture plus luxueuse, un emploi plus rémunérateur...

Que diriez-vous de tester cette théorie mais en créant des écarts vers le bas! Par exemple, si vous aimez le vin, et avez le moyen de vous en offrir tous les jours, vous l'apprécierez davantage si vous vous en privez pendant quelques jours, même chose avec votre nourriture ou votre quoi que ce soit préféré.

Bref, l'expérience du mois, est de faire le choix délibéré de créer un écart vers le bas de façon à ce que par la suite, vous appréciez davantage ce que vous avez.

C'est la bonne vieille recette du carême; une invitation d'attendre au 9 avril, Pâques, avant de sauter dans le chocolat et les gâteries de la cabane à sucre. Plus le sacrifice sera grand, plus grande sera votre satisfaction par la suite.

