

51. Communiquez avec la nature.
52. Chantez dans la voiture.
53. Écrivez un poème.
54. Sifflez en travaillant.
55. Lisez un livre.
- 56. Prenez vos médicaments comme prescrits.**
57. Lancez-vous des défis.
58. Estimez-vous heureux.
59. Gâtez-vous.
60. Profitez du moment présent.
61. Ne vous laissez pas abattre par les échecs.
- 62. Si vous avez été victime d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral et que vous avez cessé de prendre vos médicaments, parlez à votre médecin.**
63. Donnez des caresses.
64. Utilisez de l'huile d'olive.
65. Mangez des choux de Bruxelles.
66. Cessez de vous faire du souci.
67. Choisissez une carrière que vous aimez.
68. Jouez un rôle dans votre collectivité.
69. Lisez le journal tous les jours.
70. Assoyez-vous droit.
71. Gardez l'esprit vif.
72. Voyagez.
73. Relaxez dans votre bain.
74. Ne soyez pas jaloux.
75. Mangez une pomme par jour.

76. Soyez affectueux.
77. Accordez du temps à votre compagne (compagnon).
78. Restez en contact avec la famille.
79. Faites une tarte.
80. Mangez beaucoup de poisson.
81. Prenez beaucoup d'air frais.
82. Soyez vous-même.
83. Nagez.
84. Passez du temps avec vos petits-enfants.
85. Gardez votre calme.
86. Partagez.
87. Ne prenez rien pour acquis.
- 88. Renseignez-vous auprès de votre médecin au sujet de nouveaux médicaments.**
89. Faites de la marche rapide au centre commercial.
90. Ne remettez rien à plus tard.
91. Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.
92. Ne conduisez pas sous l'effet de l'alcool.
93. Générez des solutions, pas des problèmes.
94. Soyez sociable.
95. Nourrissez les oiseaux.
96. Gâtez-vous une fois par jour.
97. Allez à la pêche.
98. Souriez.
99. Prenez le temps de respirer.

100. Écoutez votre médecin.