

En 92-årig, liten, velbalansert og stolt mann, fullt påkledd hver morgen kl. 08.00, med håret pent kjemmet og med perfekt barbering (selv om han faktisk er praktisk talt blind), flyttet til et gamlehjem i dag.

Hans 70 år gamle kone har nettopp gått bort og gjort det nødvendig for ham å flytte. Etter mange timers tålmodig venting møtte han meg med et smil da jeg kunne fortelle at rommet hans var klart.

Mens han manøvrerte gåstolen sin mot heisen ga jeg ham en liten beskrivelse av det lille rommet, inkludert de nye gardinene som var blitt hengt opp i vinduet.

'Det er nydelig, jeg liker det,' erklærte han, med en entusiasme som ligner en 8-åring som får se sine nye hundevalp. 'Hr. Johansen, vent til du har sett rommet,' sa jeg.

'Det har ingenting med saken å gjøre,' svarte han.

'Lykke er noe du kan bestemme deg for i forveien.

Om jeg liker rommet mitt eller ikke har ikke å gjøre med hvordan møblene er arrangert... det er hvordan jeg arrangerer mine tanker som teller.

Jeg har allerede bestemt meg for å like det.

Det er en beslutning jeg gjør hver morgen når jeg våkner.

Jeg har et valg; Jeg kan bruke dagen i sengen og tenke over vanskelighetene jeg har med de delene av kroppen min som ikke lenger fungerer, eller komme meg ut av sengen og være takknemlig for de delene som funker.

Hver dag er en gave, og så lenge jeg åpner mine øyne skal jeg fokusere på alle de lykkelige minnene jeg har lagret gjennom livet..

Høy alder er som en bank-konto.

Du kan heve goder fra det du har lagret.

Hvis jeg skal gi deg et råd, så må det være å sette inn mest mulig lykkelige minner på bank-kontoen din!
Takk for ditt bidrag som jeg kan fylle min konto med.

Jeg gjør massevis med innskudd fremdeles!'

Husk disse enkle reglene for lykke;

1. Fri ditt hjerte fra hat.
2. Fri din tanke fra bekymringer.
3. Lev enkelt.
4. Gi mer.
5. Forvent mindre.