

Et le bonheur dans tout ça ?



Libérez-vous de ces chaînes qui vous emprisonnent dans votre passé, dans vos croyances limitantes, dans des soi-disant règles inculquées depuis l'enfance...

Vous êtes capable de beaucoup plus, de beaucoup mieux ! Vous êtes capable de vivre la vie que vous avez envie de vivre. Pourquoi vous limitez-vous ? Pourquoi ne pas croire en l'impossible ?

La vie est parfaite, accueillez les épreuves au lieu d'y résister. Ce à quoi on résiste, persiste alors laissez aller ce qui doit... et prenez le contrôle et la responsabilité de votre vie pour plus de bonheur !

Sommaire

Introduction	3
1- Le décider	6
2- Prendre la vie du bon côté	9
3- Avoir des objectifs, des buts, des rêves	11
4- Sortir de sa zone de confort et passer à l'action	14
5- Se faire du bien	17
6- Avoir une bonne hygiène de vie	19
7- Profiter de l'instant présent	22
8- Être tolérant	24
9- Apporter une contribution au monde	26
10- Pardonner	28
11- S'entourer des bonnes personnes	30
12- Faire quelque chose qu'on aime	32
13- Un grain de folie !	34
14- Lâcher prise	36
15- Ma clé manquante et des plus importantes !	38
Conclusion	40
Et pour vous c'est quoi le bonheur ?	41

Introduction

Je décide d'écrire ces lignes pour vous expliquer ce qu'est le bonheur pour moi et vous donner des clés pour le trouver ou le retrouver. J'ai longtemps cherché ce qui pouvait me rendre plus heureuse. Je trouve que c'est quelque chose que nous devrions apprendre à l'école, à défaut, en tant que parents, que nous devrions enseigner à nos enfants.

C'est vrai, pour quoi, et pourquoi, sommes-nous ici, sur Terre, si ce n'est pour être heureux ? Pensez-vous que nous sommes nés pour passer toute notre enfance à l'école, faire des études puis passer les 40 années suivantes à travailler, comme la société le suggère fortement ? Souvent, au travers de métiers, qui, ne nous accomplissent pas ou si peu ? Pensez-vous que nous devrions être heureux simplement 2 jours par semaine, ou 5 semaines par an, lorsque nous sommes en vacances ou en week-end, comme la plupart des gens ?

Le bonheur devrait être une priorité, une fin en soi, un but ultime. Pourquoi tant de personnes ne sont pas heureuses ? Faites-vous partie de ces gens-là ? Vous autorisez-vous à être heureux ? Y avez-vous seulement songé un instant ?

Je pense que le bonheur se cultive, il ne vient pas par hasard au détour d'une rue.

Mais au fait c'est quoi le bonheur ? Est-ce la même chose pour tout le monde ?

Ce que j'ai trouvé sur internet et qui pour moi répond le mieux à la question de savoir ce que veut dire bonheur ? C'est un « état de complète satisfaction ». Être heureux c'est jouir du bonheur, c'est être pleinement satisfait du moment présent. Ressentez-vous cette satisfaction en ce moment ? Ou simplement de temps en temps ? Ou n'y arrivez-vous pas ?

Peut-on être heureux toute une vie ? Y-a-t-il des degrés de bonheur ? Certains ont-ils plus de chance que d'autres ? D'ailleurs le bonheur vient-il de la chance ? Est-ce que cela dépend de nos conditions de vie ? Les gens riches sont-ils, par exemple, plus ou moins heureux que les gens ayant moins de moyens ? Je vais essayer de vous dévoiler ici, ce que j'ai découvert sur le bonheur et comment ma vie est devenue plus heureuse et épanouie. Je vais vous donner mes ingrédients du bonheur qui ne sont pas exhaustifs mais qui ont fonctionné pour moi. Je peux vous dire qu'aujourd'hui à l'âge de 37 ans je suis vraiment heureuse de vivre la vie

que je vis. J'ai décidé à un moment donné de prendre les rênes de ma vie et de trouver coûte que coûte ce qui pouvait me rendre heureuse. Cela n'a pas toujours été facile mais ça en valait la peine !

Je suis issue d'une famille modeste, euh non en fait pauvre est le terme plus adapté je pense... Ma mère nous a élevées, toutes les trois, seule, avec les dettes que mon père lui a laissées en partant. Nous n'avons pas toujours mangé sainement et de façon équilibrée mais nous n'avons pas manqué d'amour. Ai-je eu une enfance heureuse ? Étais-je heureuse ? Non ! Maintenant je peux dire que je ne l'étais pas... Mais pas à cause de nos conditions de vie. J'étais malheureuse parce que je savais que ma mère n'était pas heureuse, pire... qu'elle n'allait pas bien au point de demander à une amie de nous prendre en charge si elle venait à mourir...

Quand j'ai entendu ça, je me suis dit qu'elle avait envie de mourir ou qu'elle allait mourir et qu'elle ne voulait pas nous le dire. Peut-être était-elle malade ? Ma mère était mon seul parent, tout pour moi, elle n'avait pas le droit de nous laisser...

J'ai souffert de la souffrance de ma mère parce qu'un enfant ressent tout. Je m'évadais lorsque j'allais à l'école parce que j'étais à ma place quand j'y étais. A la maison, j'étais la maman de la famille, je tenais la maison propre, j'allais chercher du bois pour la cheminée, je passais la tondeuse pour aider ma mère... J'étais une adulte avant l'âge parce qu'en tant qu'aînée de la famille il était de mon devoir de m'occuper de mes sœurs et de soulager ma pauvre mère...

J'ai eu des moments heureux, je pense, mais au fond de moi j'étais un oiseau blessé (je m'en suis rendu compte durant mes études de commerce lorsque j'ai dû faire un travail filmé et retransmis devant tout le monde...). Qu'est-ce qui m'avait blessé ?

Était-ce de ne pas avoir eu réellement de père ? Était-ce parce que celui-ci ne m'avait pas voulu ? Était-ce de ma faute si je n'étais pas heureuse ? De la faute de ma mère ? Un enfant ne doit-il pas être heureux de façon innée ?

Nous avons tous des blessures d'enfance qui nous forgent ou nous anéantissent. Nous avons le choix de ce que nous faisons de ces expériences négatives. Nous pouvons choisir de rester dans ce passé et ressasser ces histoires, mais nous pouvons aussi choisir d'en faire des forces ou des tremplins pour nous dépasser et avancer.

J'ai choisi de faire de cette enfance une force en me battant pour les gens que j'aime et en décidant que je ne vivrais plus jamais sans argent. Je remercie

aujourd'hui ma mère qui a fait de moi quelqu'un de fort et de débrouillard. Je ne serais pas qui je suis sans elle.

Je vais vous dévoiler maintenant quelles sont les clés qui me permettent aujourd'hui d'être pleinement heureuse chaque jour qui passe, ces clés qui j'espère deviendront vos clés pour une vie plus heureuse et riche dans tous les sens du terme !

1. Le décider

Je pense qu'avant toutes choses pour être heureux il faut le décider, il faut le vouloir fermement. Ça paraît peut-être trop simple pourtant c'est la fondation, c'est la première étape vers le bonheur.

Souhaitez-vous être heureux ? Est-ce que ça coule de source pour vous ou pensez-vous que la vie est de toute façon difficile et que le bonheur n'appartient qu'à certains privilégiés ?

Avez-vous fait le choix d'être heureux ? Parce qu'à partir du moment où vous décidez d'être heureux vous orientez vos pensées vers les solutions qui vous apporteront le bonheur. Ça paraît utopique peut-être pour certains d'entre vous pourtant je vous assure que c'est ce qui arrive.

Comment pouvez-vous aller quelque part si vous ne décidez pas d'y aller ? Décider d'être heureux devrait être le fondement même de la vie. Parce que je pense qu'on est en vie pour vivre et non survivre. La plupart des gens courent 5 voire 7 jours par semaine parce qu'on nous a dit et montré que c'était ça la vie. Mais le bonheur... il est où dans tout ça ?

Il y a des personnes qui ne se posent pas la question, qui vivent comme on leur a appris et qui courent encore et encore. Puis à un moment donné c'est le burn-out ou la maladie et là il y a un déclic... ou pas d'ailleurs. Il y a d'autres personnes qui savent qu'elles sont malheureuses mais qui se complaisent dans leur malheur. Je ne veux pas être jugeante ou médisante parce que j'ai longtemps été une de ces personnes. Je m'étais attachée à la douleur sourde que j'avais au fond de moi. Je ne savais pas d'où elle venait mais elle faisait partie de moi. Je vivais avec et je ne savais pas comment m'en débarrasser. Il y avait des moments plus difficiles que d'autres mais je faisais avec. Je n'étais pas seule, ma souffrance était avec moi, tapie dans l'ombre.

A cette époque, quand j'avais environ 25 ans, je cherchais déjà comment je pouvais être plus heureuse. Mais je n'avais pas pris la décision de l'être parce que je ne savais pas que ça fonctionnait comme ça. Je me posais simplement la question de savoir comment on pouvait être plus heureux, si c'était vraiment possible mais je n'allais pas plus loin, prise dans mon quotidien rassurant... J'avais fait des études qui ne me plaisaient pas, je cherchais un emploi dans un domaine que je n'appréciais pas et je pensais que c'était pour ça que je ne me sentais pas épanouie. Il y avait de ça en effet, mais pas que...

Je vivotais, je savais que pour être bien je devais devenir mère, j'avais ça en moi. J'ai eu ma fille aînée à l'âge de 24 ans et elle m'a énormément apporté. Elle était mon rayon de soleil, mon oxygène, ma raison de vivre, j'aimais être mère plus que tout. Quelques années après, j'ai rencontré l'amour de ma vie, le père de mes deux autres filles. Cette rencontre était la réponse à mes prières de petite fille. Je suis tombée folle amoureuse de l'homme avec qui je partage ma vie actuellement. J'avais la famille de mes rêves, un homme qui m'aimait plus que tout et pourtant au fond de moi couvait toujours cette souffrance. Je culpabilisais de ne pas me sentir heureuse car j'avais tous les critères pour être heureuse et pourtant j'étais souvent triste. Pire, autour de moi, les personnes que j'aimais avaient des situations bien plus dramatiques que moi, je n'avais donc pas le droit de me plaindre...

Je voulais être heureuse mais je ne pensais pas que cela dépendait aussi de moi. Je ne pensais pas que c'était de ma responsabilité. Je pensais que c'était un état qu'on avait, ou pas, qui était en nous mais pas qu'on pouvait décider d'avoir. Et pourtant, toute chose part d'une pensée, toute création part d'une volonté, d'une décision...

Décider d'être heureux cela veut dire que vous allez tout faire pour atteindre cet objectif. Parce que quand vous décidez d'aller au cinéma ou au restaurant vous faites en sorte d'atteindre cet objectif parce que vous l'avez décidé. C'est aussi simple que cela.

Quand vous prenez la responsabilité de votre bonheur, plutôt que le confort de votre mal-être que vous avez toujours connu, vous faites le choix d'avancer pour une vie meilleure, et, ce choix-là, à partir du moment où vous le faites, où vous passez à l'action et que vous y croyez suffisamment, vous l'attirez à vous. Oui je sais il y a de la loi d'attraction là dedans... Mais ça fonctionne !

La responsabilité c'est aussi dire je suis responsable de ma vie. C'est moi qui fais les choix et si ma vie est telle qu'elle est c'est parce que j'ai fait des choix dans le passé. Si ma vie ne me convient pas je dois changer intérieurement parce que je suis 100 % responsable de ce qui se passe dans ma vie. Si je ne suis pas heureux je dois changer pour le devenir.

Aïe, je sens le scepticisme d'ici... Suis-je allée trop vite en besogne ?

Ok, je reprends donc de façon plus claire et peut-être moins rapide le 100% responsable de ce qui m'arrive ?!?!!!! Mais ça va pas la tête ! (Oui oui j'ai lu dans vos pensées)

Oui, il faut savoir que si nous avons la vie que nous avons... on y est pour quelque chose. On est d'accord là ? C'est bien nous qui avons fait les choix d'être là où nous en sommes actuellement ? Et là je vous entends dire : « Mon patron qui m'est rentré dedans (au sens figuré) ce matin c'est moi aussi ??? Il ne faut peut-être pas exagérer ! »

Je vous dis : si ! Le patron ce matin c'est vous qui en êtes aussi responsable....

Je me pose la question de savoir si je vais réussir à m'expliquer sans me faire lyncher à la sortie ?

Alors si vous attirez des situations particulières ou des personnes néfastes c'est parce que vous avez quelque chose à apprendre de la situation, ou de la personne, que vous n'avez pas encore saisie... Il faut savoir que ce n'est pas forcément conscient c'est pour ça que nous ne comprenons pas la plupart du temps pourquoi la situation se présente. Il faut tout de même en prendre conscience afin d'essayer de comprendre et que la situation ne se reproduise pas.

Par ailleurs, nous sommes des êtres qui demandent à évoluer et si nous sommes ici à faire l'expérience de la vie c'est pour apprendre (et être heureux). Du coup, quand on ne comprend pas qu'on est trop naïf, par exemple, on se fera encore avoir comme un... naïf ! Vous comprenez le truc ? Le jour où vous comprenez la chose, la situation ne se reproduit plus. Oui, je sais que certains penseront que c'est tiré par les cheveux, pourtant lorsque vous prenez la responsabilité d'une situation et que vous vous posez la question : qu'est-ce qui en moi a créé cette situation ? Vous trouvez les réponses à l'intérieur de vous et vous ne rejetez plus la faute sur quiconque. Vous prenez la responsabilité de votre vie et de vos choix.

C'est ça prendre la responsabilité de sa vie. Cela permet d'être plus heureux parce que nous comprenons qu'une situation désagréable est là pour nous faire grandir et non juste pour nous faire chier (ça c'était avant !). C'est là qu'on en vient à ma deuxième clé du bonheur.

2. Prendre la vie du bon côté

Parce qu'il y a toujours un bon côté aussi noire puisse être la situation, il faut juste porter son regard dessus. Quand vous pensez de la sorte, les problèmes ne sont plus si insurmontables que ça. Je suis quelqu'un de très positif, je l'ai toujours été. Le fait de voir le bon plutôt que le mauvais permet d'attirer le bon et permet aussi de s'élever spirituellement. Je vous vois encore faire de gros yeux.

Pourtant vous êtes d'accord sur le fait que nous sommes fait d'énergie, non ? Tout est énergie, nous vibrons à une certaine fréquence et, plus nos pensées sont axées sur le positif, plus nous nous sentons bien et léger. Nous ne sommes pas alourdis par les mauvais mots et les mauvaises pensées qui nous rabaisent et nous avilissent...

Voir le bon côté des choses c'est aussi avoir de la gratitude pour ce que nous avons déjà dans la vie. C'est voir toutes ces belles choses qui nous entourent et qui nous facilitent la vie par exemple. C'est remercier la vie d'avoir une voiture qui nous permet d'aller au travail chaque jour, d'être en bonne santé, d'avoir des enfants beaux et intelligents.

C'est aussi dire merci pour le soleil qui se « lève » le matin et qui offre de magnifiques levers ou couchers, merci pour les oiseaux qui chantent lorsqu'on fait notre jogging le dimanche matin, merci pour ce sourire offert par notre voisin qu'on croise. Voir le bon côté de la vie c'est faire attention à toutes ces petites choses auxquelles nous n'attachons plus d'importance lorsque nous sommes trop occupés à courir...

Avoir de la gratitude, pour les choses que nous recevons, rend heureux parce qu'à ce moment-là on se rend réellement compte de la valeur de la chose. Et vous savez quoi ? En faisant ça, nous attirons encore plus de belles choses parce que nous sommes focalisés sur elles.

Lorsque la vie veut vous apprendre quelque chose vous pensez qu'il vous arrive une tuile, pourtant, il faut le voir comme une opportunité. Et au lieu de vous focaliser sur le problème en lui-même réfléchissez à toutes les solutions que vous pouvez mettre en place. Vous allez ainsi surmonter l'épreuve en un rien de temps et en plus ça vous aura fait grandir.

Si vous vous rabaissez à vous plaindre, à en parler à qui veut bien l'entendre encore et encore vous aggravez la chose et vous vous sentez mal. Alors que si vous constatez « Ok ma voiture ne veut pas démarrer ce matin » je réfléchis

rapidement comment je peux me rendre au travail. Entre temps, j'appelle ma chef pour la prévenir puis j'appelle mon mari qui va trouver une solution. La solution est trouvée, j'arrive avec 20 minutes de retard, une collègue a fait l'ouverture de la salle à ma place (je suis, au moment où j'écris ces lignes, infirmière dans un bloc opératoire) et tout se passe bien, j'arrive juste avant le début de l'opération. Là, je me pose deux minutes et je me demande pourquoi cette situation ? Je n'ai trouvé que deux réponses probables :

1- Si j'étais partie à l'heure j'aurais eu un grave accident...

2- L'Univers me fait comprendre que je ne dois plus travailler comme je le fais 4 jours par semaine pour quelqu'un d'autre (plus probable).

J'avoue la première est facile et la 2ème m'arrange bien parce que je ne veux plus travailler, comme je le fais, pour un patron... Mais j'ai essayé de ne pas m'énerver, de rester calme.

Avant, cette situation m'aurait mise dans tous mes états, j'aurais pesté, j'aurais sûrement pleuré (j'ai la larme facile) et j'aurais roulé encore plus vite sur le chemin. Puis (ce n'est pas fini) j'aurais culpabilisé envers mes supérieurs d'être arrivée en retard. Mais est-ce que cela aurait servi à quelque chose ? Est-ce qu'en agissant de la sorte je ne me serais pas fait encore plus de mal ? Et si je me fais du mal, je ne peux pas être heureuse...

Cette panne de voiture m'a permis de voir un magnifique lever de soleil que je n'aurais pas eu l'occasion de voir si j'avais embauché à l'heure. Vous voyez ? Regardez le bon côté des choses et la vie vous le rendra !

En fait, cette panne m'est arrivé parce que je devais la raconter là maintenant c'est tout ! (le bon côté toujours).

Tout ça pour dire que ce n'est pas l'événement qui compte mais ce que vous en faites. Vous devez vous focaliser sur le comment et non le pourquoi : « Comment résoudre le problème ? » et non « Pourquoi moi ? ! » Si vous vous focalisez sur le bon côté de la chose, les solutions apparaîtront à vous.

Vous pouvez décider d'en faire tout un plat et de ne pas avancer, ou vous pouvez prendre vos responsabilités et vous agirez de la meilleure manière qui soit pour plus de bonheur et de « zénitude ».

3. Avoir des objectifs, des buts, des rêves

Pour être heureux il faut avoir des buts à atteindre sinon la vie est pauvre, plate, triste, sans intérêt... Nous ne sommes pas là pour la regarder passer. Nous devons être acteur de celle-ci et en prendre les commandes. Pour cela vous devez vous fixer des objectifs.

Quels sont les objectifs de votre vie ? Que voulez-vous réaliser ? Quels sont les rêves que vous avez ? Le bonheur passe par la réalisation, par l'épanouissement de soi. L'être humain est en vie pour croître, apprendre, grandir, c'est ce qui donne un sens à son existence et ce qui lui permet d'être heureux. Vous devez avoir en tête vos objectifs afin d'être clair avec vous-même et focalisé sur ceux-ci.

Celui qui ne sait pas où il va... va nulle part... Vous êtes d'accord là ? Avoir une idée très précise de ce que vous voulez faire de votre vie permet de tracer un chemin vers vos réalisations. Vous devez avoir des projets parce que c'est ce qui permet de vous remplir intérieurement. Avoir des rêves permet de se dépasser et de vivre réellement. Vous savez, c'est comme les enfants qui sont excités juste avant de partir en vacances. Vous devez ressentir ça le plus souvent possible pour rendre votre vie vivante !

Vous avez peut-être peur de ne pas réussir ? Vous pensez que ce n'est pas réalisable ? Pourtant vous vous trompez, vous vous mentez à vous-même mais vous n'y êtes pour rien. Nous avons été domestiqués pour ne pas voir trop grand... Et malheureusement c'est pour ça que la plupart ne sont pas heureux. A cause de toutes ces barrières et croyances qui nous ont été inculquées. La vie est tellement plus belle lorsqu'on se dit : et si je faisais ça ?

Vous allez me dire « Oui, mais je n'ai pas les moyens pour partir en vacances ou faire des activités par exemple... ». Pourtant vous pouvez trouver les astuces ou l'argent pour faire ce que vous voulez. Il suffit parfois d'ouvrir les yeux. Vous n'êtes pas obligés de partir loin, avec internet vous pouvez trouver des locations ou des campings vraiment abordables, en hors saison par exemple. Je pars avec mes 3 filles au mois de juin en camping 4 étoiles, pour 65€ les 2 nuits dans un mobilhome. Ne pensez-vous pas que, de temps en temps, vous ne pourriez pas faire ça, au lieu d'acheter des choses non importantes par exemple ? Cela permet de casser la routine, de faire de nouvelles choses, de voir de nouveaux paysages et de vous enrichir intérieurement.

Pour les activités c'est pareil, aller faire un tour de vélo avec vos enfants ne coûte qu'un peu de temps. Prendre la voiture et faire quelques kilomètres pour

aller au bord d'un lac ou sur la plage, si vous avez la chance de ne pas habiter trop loin de celle-ci, permet de s'aérer, de s'oxygéner, de prendre du temps avec les personnes que vous aimez et de vivre un moment agréable.

Il y a de grands buts très très grands et de petits objectifs. Réfléchissez un instant, si vous aviez une baguette magique qu'est ce que vous aimeriez réaliser avec ? En vrai, vous êtes cette baguette magique mais je vous en parlerai plus loin, parce que c'est cette découverte qui m'a réellement rendue heureuse comme jamais je ne l'ai été auparavant.

Donc, vos petits objectifs c'est, peut-être, aller courir une fois par semaine, passer une soirée en amoureux, emmener les enfants à l'aire de jeux d'à côté. Ces petits objectifs ne sont pas grand chose et pourtant ils sont tellement enrichissants intérieurement. Cela permet de couper cette course effrénée, d'être actif et de partager avec les personnes qui comptent le plus, de donner et de prendre du temps pour soi.

Et il y a les grands grands rêves que vous devez réaliser parce que sinon à quoi bon vivre ? Si vous êtes ici, c'est pour vous réaliser. Si vous avez des rêves, il est de votre devoir de tout faire pour les vivre ! Pourquoi ? Parce que vous allez vous réveiller dans quelques années avec... des regrets ! Si j'avais su j'aurais fait ça et ça... Je vous le répète, LA VIE C'EST MAINTENANT !

Posez-vous la question de savoir comment vous pouvez réaliser votre rêve ? Votre cerveau, cet ordinateur tellement puissant que nous ne savons pas trop nous en servir, va chercher les moyens de réaliser ce rêve. Soyez plus grand, pensez plus grand, ne vous contentez pas du bien ou du moyen. C'est si triste... Vous pouvez y arriver. Croyez en vous et faites tout ce qui est en votre pouvoir pour aller jusqu'au bout de vos rêves. Vous ne le regretterez jamais et vous serez surpris et heureux des résultats incroyables que vous pouvez atteindre !

Prenez vous en main, prenez votre vie en main et passez à l'action, il n'y a que comme ça que vous aurez des résultats. Même si ceux-ci ne sont pas ceux attendus ce sera toujours mieux que de rester dans votre petite vie moyenne à regarder des chats mignons sur les réseaux sociaux (sans jugement aucun).

Avoir des objectifs c'est aussi réaliser et se réaliser. Je m'explique, nous sommes heureux lorsque nous créons quelque chose, une peinture, une association, refaire un vieux meuble, créer un album photos, organiser une fête, un loto ou je ne sais quoi encore. Quand vous construisez des choses vous vous construisez... Cela permet de vous faire évoluer dans le bon sens.

Stagner, se contenter d'un emploi sans opportunité d'évolution, de votre routine sans surprise c'est mourir à petit feu... L'Homme est là pour évoluer c'est ce qui le rend vivant. La vie est comme un terrain de jeu, il faut essayer, recommencer, aller voir là-bas puis revenir ou aller plus loin, s'intéresser à ça, prendre des risques, sortir de sa zone de confort. Ça c'est la vie et c'est ça qui nous rend heureux.

Pensez-vous que lorsque nous avons appris à marcher ça a été facile ? Je pense que nous tombons au moins 2000 fois avant de vraiment réussir. Et si nous nous étions dit « Oh non c'est trop compliqué, je ne vais pas y arriver, je laisse tomber ! » On serait tous à quatre pattes à l'heure actuelle ! Nous avons les capacités de réussir, il faut essayer et persévérer jusqu'à la réussite. Vous imaginez la fierté après ça ????

4. Sortir de sa zone de confort et passez à l'action

Je tiens cette clé de Max Piccinini un coach et mentor mais surtout un être de lumière juste incroyable. Intéressez-vous à ce qu'il fait car il m'a fait renaître et fait de même pour des milliers de personnes je pense aujourd'hui.

Sortir de sa zone de confort permet de se dépasser et ça c'est vraiment puissant en terme de bonheur. Parce qu'on est fier de nous après être sorti de là. Nous nous sentons puissants, c'est comme si nous faisons la connaissance d'une nouvelle personne bien plus forte qu'on aurait jamais cru.

Sortir de cette zone demande un effort parce que c'est l'inconnu et parce que c'est quelque chose que nous n'avons pas envie de faire. L'homme n'aime pas le changement parce que ça lui fait peur pourtant c'est par le changement que vous pourrez trouver ce qu'il vous manque aujourd'hui. Si vous ne faites rien pour changer vous aurez les mêmes résultats. C'est le changement qui vous amènera le bonheur.

Mon premier gros challenge était de me filmer pour raconter à une communauté mes sorties de zone de confort de la semaine passée. J'étais quelqu'un de timide (avant, parce que je suis aujourd'hui une nouvelle personne) et parler devant un groupe, ou pire, me filmer pour le poster sur internet n'était juste pas concevable pour moi. Mais je m'étais engagée à le faire...

Je l'ai fait. Je n'y ai pas pensé de la semaine puis le dimanche je savais que c'était le moment et je l'ai fait presque naturellement. Et quand j'ai eu terminé et vu le résultat j'ai été vraiment fière de moi. Je me suis rendu compte en faisant ça que ce n'était pas si dramatique que ça.

Je me suis aperçue que j'étais capable de faire des choses qui me paraissaient déstabilisantes au premier abord. J'ai grandi en faisant cette sortie de zone de confort, j'ai levé des barrières que je m'étais mise auxquelles je croyais. Je me suis prouvée que j'étais plus forte. Et j'en suis ressortie métamorphosée. Cela paraît n'être pas grand chose et pourtant...

Les plus grosses barrières qui nous empêchent d'avancer sont celles que nous nous mettons. Mais lorsqu'on ose se dépasser pour voir ce que ça fait, pour se challenger, pour avancer, pour créer quelque chose qui nous tient à cœur, c'est juste magique la joie et la fierté que nous avons de nous-mêmes et de ce que

nous avons réalisé ! Extraordinaire ! Vous n'êtes pas obligés de me croire, essayez l'expérience et vous verrez par vous-même !

Je vous propose d'essayer de faire quelque chose que vous savez devoir faire mais vous ne faites pas pour dix mille raisons. La peur que nous avons de faire cette chose est bien plus grande que le fait de faire la chose en question. Je ne sais pas si je suis claire... De plus, parfois faire quelque chose qu'on n'a pas du tout envie de faire est exactement ce dont on a besoin. Ce n'est pas de moi mais je trouve que c'est puissant.

Sortir de sa zone de confort rend vivant et heureux. Par exemple nous sommes dimanche matin, vous avez prévu la veille d'aller courir. Vous vous levez, il pleut et vous vous sentez fatigué. L'odeur du café vous appelle et chéri est allé chercher des croissants. Vous allez sûrement penser « j'irai courir dimanche prochain », vous allez vous trouver des excuses comme « de toute façon il pleut et je suis fatigué ». Pensez-vous que vous ne seriez pas plus fier de vous en respectant vos engagements de la veille ? En allant vous oxygéner et en faisant du sport plutôt que rester confiné à boire et manger des choses non saines pour votre corps ? Quelle option vous choisissez ? Laquelle vous procurera le plus de bonheur ?

Vous devez choisir entre le plaisir de l'instant ou le bonheur de toute la journée ? Parce que commencer sa journée en vous dépassant, en faisant une activité physique, vous apportera de l'énergie et un état émotionnel élevé. Votre dimanche sera plus lumineux même s'il pleut. Si vous voulez être plus heureux vous devez vous faire violence et vous dépasser.

Vous devez faire des choses qui changent de ce que vous avez l'habitude de faire. Vous devez créer de nouvelles habitudes plus en accord avec vous-même par exemple. Vous devez repenser votre façon de fonctionner si celle-ci ne vous apporte pas le bonheur escompté. Souvent, nous faisons ce que nos parents faisaient sans y penser, juste parce que nous l'avons toujours fait comme ça.

Posez-vous la question de savoir, si vous deviez mourir dans un mois, qu'est-ce que vous feriez du reste de votre vie ? Les réponses à cette question vous donneront vos nouvelles priorités et il ne vous restera plus qu'à mettre les actions qui vont en face de celles-ci afin de vous recentrer sur ce qui est vraiment important pour vous.

Sortir de sa zone de confort signifie de ne plus faire les choses parce qu'on doit les faire ou parce qu'on nous a dit qu'on devait les faire. C'est faire ce qui compte vraiment pour nous-mêmes, ce n'est pas ce qu'on attend de nous. Vous êtes là

pour vivre VOTRE vie et non celle des autres alors passez à l'action et sortez de ce pseudo confort qui vous maintient prisonnier de votre vie !

5. *Se faire du bien*

Je pense que si nous sommes en vie c'est pour profiter, pour se faire du bien. Pourtant nous avons plutôt tendance à nous flageller avec une fougère pour reprendre les mots de Lulumineuse (encore un être de lumière que vous trouverez facilement sur internet). C'est vrai, pendant 36 ans de ma vie j'ai été tyrannique avec moi-même sans le savoir. J'étais exigeante, extrêmement exigeante et en premier lieu envers moi-même. Je me trouvais toujours un défaut, je travaillais sans cesse, je faisais passer tout le monde avant moi, je ne m'accordais aucun répit. Je ne pensais jamais à moi en fait... C'était toujours les autres en premier et lorsqu'on a des enfants c'est encore plus vrai.

Tout d'abord parce que c'était ce que j'avais appris, qu'il fallait travailler 5 jours par semaine sans compter ses heures pour pouvoir gagner un salaire et à la fin se faire plaisir quand le temps et l'argent le permettaient, c'est-à-dire après avoir payé toutes les factures. En étant une femme, ma deuxième journée commençait quand je rentrais du travail avec la maison à ranger, la cuisine à préparer, les devoirs des filles à faire, les douches et j'en passe. Une fois tout ce petit monde au lit, aux alentours de 21h, enfin, je pouvais m'accorder du temps... Mais j'étais trop fatiguée pour faire quoique ce soit ou je m'endormais sur mon livre... Et le lendemain la course reprenait...

Mais c'est quoi cette vie ? C'est malheureusement la vie de la plupart des gens en France ! Pensez-vous que la vie se résume à ça ? Vous êtes issu d'un spermatozoïde qui s'est battu parmi 300 millions de ses confrères pour rentrer dans l'ovule qui ne vit que 12 à 24h. Vous rendez-vous compte de cet exploit ? Pensez-vous qu'il a fait ça juste pour vivre une petite vie tranquille pépère sans surprises ?

Un jour mon frère de cœur m'a dit : « Pourquoi tu ne t'aimes pas ? » Je lui ai dit « Mais bien sûr que je m'aime ». Et c'était vrai, j'avais l'impression de m'aimer, je me trouvais jolie femme, avec beaucoup de qualités. Puis l'information a fait son chemin...

J'allais au travail à reculons parce que, même si j'avais fait une reconversion professionnelle, je ne supportais plus de devoir échanger mon temps, pratiquement tout mon temps, pour un maigre salaire. Je ne supportais plus de ne pas pouvoir m'occuper de mes filles le matin et le soir. Je ne supportais plus de voir ma vie filer sans en profiter CHAQUE JOUR. J'étais mal, mais on m'avait dit et montré que c'était ça la vie et tout le monde faisait ça. Et là, j'ai eu un déclic et j'ai compris que je ne m'aimais pas en fait, Brice avait raison...

Pourquoi me faire subir cette vie qui ne me correspondait plus si je m'aimais vraiment ? Et là j'ai dit, ce n'est pas ça la vie, je passe à côté de ma vie et j'ai compris que je devais changer. Que je devais me traiter au minimum comme je traitais les autres. Je ne pouvais pas me faire subir des choses dont je n'avais pas envie et qui me faisaient souffrir simplement parce que c'était la norme ?! Et là, ce refrain si chanté par mes filles a pris tout son sens : Libérée Délivrée je ne recommencerai plus jamais !!! (Oui bon j'ai un peu changé les paroles...).

A partir de là, j'ai commencé à réfléchir à comment je pouvais m'aimer et me faire du bien. J'ai réfléchi à ce que j'aimais faire, à ce qui me faisait du bien et j'ai fait plus de ces choses-là. Lire le dimanche devant la cheminée avec une boisson chaude, me prendre une journée pour aller faire les boutiques ou aller au spa avec une copine. Oui parce que se faire du bien c'est aussi prendre soin de soi, se chouchouter, prendre un bain avec un masque sur le visage, se faire un gommage, aller se balader dans la nature, s'aérer l'esprit.

Se faire du bien c'est se respecter. Respecter la personne qu'on est, les valeurs qu'on a. C'est écouter sa petite voix, ses ressentis. Si vous ne vous sentez pas bien lorsque vous faites quelque chose, c'est que vous ne devez pas le faire, il faut alors se réorienter ou voir ailleurs si c'est mieux. Votre corps vous dit beaucoup de choses, s'il est mal, il faut se poser la question de savoir ce qui provoque ces douleurs ou cette maladie ?

Votre petite voix intérieure vous guide chaque jour, votre corps mais aussi votre environnement, les paroles d'une chanson, un texte sur une pancarte. Soyez à l'affût de ces indices qui vous guident sur votre chemin personnel. Vous faire du bien c'est vous réaligner avec ce que vous êtes vraiment et ce que vous voulez faire de votre vie. Etre sur votre chemin est le plus beau cadeau que vous pouvez vous faire, parce que c'est à ce moment-là que toutes les portes et vannes s'ouvriront à vous.

Vous faire du bien c'est aussi savoir dire non lorsque vous n'avez pas envie de faire ce qu'on vous demande. La personne ne vous aimera pas moins si vous lui dites non, et si c'est le cas c'est qu'elle n'est pas assez bien pour faire partie de votre entourage. Pour être heureux, vous devez penser à vous, ce n'est pas de l'égoïsme mais du bon sens. Si vous n'êtes pas bien, comment voulez-vous donner le meilleur de vous-même aux autres ? Le bonheur passe d'abord par vous-même et après vous pouvez le diffuser.

Se faire du bien c'est aussi manger équilibré et sainement. C'est prendre soin de son corps. Nous nous sentons tellement mieux lorsque nous mangeons de bonnes choses aux bonnes quantités. C'est là que j'en viens au point suivant...

6. Avoir une bonne hygiène de vie

Manger et boire n'importe quoi en restant sur le canapé ne rend pas heureux mais gros et déprimé. Désolée... Si vous voulez vous sentir bien dans votre corps et votre esprit, parce que le bonheur passe forcément par là, vous devez avoir une bonne hygiène de vie. C'est à dire arrêter le sucre et faire du sport. Oui pour moi ça a été ça. Parce que voyez-vous j'étais addictive au sucre comme malheureusement beaucoup de personnes de nos générations actuelles.

J'ai mis 2 ans je pense à m'en sortir... Enfin je crois que j'ai mis réellement 20 ans à m'en sortir plutôt. Quand j'étais enfant mes parents avaient un restaurant et pas le temps de s'occuper de moi. Je me gérais seule, j'allais derrière le bar et je me faisais mes biberons de limonade grenadine... Je crois que ça a commencé comme ça. J'ai manqué d'attention à cette époque-là et j'ai compensé par un autre plaisir, le sucre. Quand j'ai quitté la maison pour faire mes études, mes vieux démons sont remontés et j'ai mangé énormément de sucre, j'ai pris du poids et depuis cette époque j'ai fait le yoyo des régimes et ce sucre me suivait partout.

Après une journée de travail, il me fallait ma dose de sucre. Je savais que ce n'était pas bon pour moi mais je ne pouvais pas m'en empêcher. Une fois mes papilles et mon ventre rassasiés, je me sentais mieux, quelques secondes. Puis cet épisode de boulimie sucrée passé, la culpabilité pointait son nez et je me détestais d'avoir fait ce que j'avais fait. Je me sentais faible et nulle.

Puis, petit à petit j'ai réussi à espacer mes prises de sucre. Je faisais des rechutes régulières mais mes périodes sans cette drogue, étaient de plus en plus longues. Finalement, j'ai récemment appris à manger plus sainement et surtout à me passer de ce fameux sucre qui venait combler un vide en moi.

Lorsque j'ai réellement trouvé ma voie et le bonheur que je vis actuellement, je n'ai plus eu ces envies irrépressibles de sucre. Il m'a fallu prendre conscience que c'était vraiment mauvais pour moi, que j'intoxiquais mon corps jour après jour avec cet ingrédient sans aucun intérêt et néfaste. Pire, j'avais appris à mes filles cette même façon de manger. Il était de mon devoir de faire quelque chose pour que cette spirale infernale se termine.

C'est vrai, pourquoi ne pas s'aimer au point de vouloir se détruire ? C'est la même chose avec le tabac ou l'alcool, à part que pour ces 2 autres drogues il est plus facile d'arrêter car à la base c'est dégueulasse ! Désolée d'être grossière mais à un moment donné il faut se bouger et arrêter les conneries.

Vous n'allez pas me dire que la première fois que vous avez fumé une cigarette vous avez trouvé ça bon ? Et votre premier verre de whisky coca en boîte de nuit lorsque vous n'étiez encore qu'un ado ? C'était simplement pour faire comme les autres, pour se donner un genre ou je ne sais quoi. Mais maintenant à quoi ça sert réellement ? A part à se détruire la santé et dépenser son argent qui pourrait servir à voyager, par exemple ?

Vous voulez être heureux, oui ou non ? Si vous faites tout pour être heureux puis qu'on vous annonce que vous avez un cancer... A quoi ça sert ? Pensez-vous que la santé n'est pas le plus important ? Franchement, qu'y a-t-il de plus important que la santé ? Faut-il attendre que vous soyez malade pour changer vos habitudes néfastes ? Sans la santé, un corps tonique et énergique, nous ne pouvons pas faire grand-chose de notre vie...

Être heureux c'est se sentir bien dans son corps, aimer son corps, se sentir désirable et sexy. C'est s'assumer, avoir confiance et montrer ses formes. C'est être fier de ce qu'on est, c'est apprécier un poisson avec ses légumes croquants. Quand j'ai arrêté le sucre, et le sel par la même occasion, j'ai trouvé le vrai goût des choses simples et tellement meilleures. On ré-apprivoise nos papilles et on découvre de nouvelles saveurs.

Malheureusement, je mène cette deuxième bataille qui est de sevrer mes filles à qui j'ai inculqué, sans le vouloir, cette habitude néfaste. Parce que je ne savais pas que le sucre était plus addictif que toute autre drogue.

La bonne nouvelle c'est que lorsque vous arrêtez suffisamment longtemps un aliment néfaste votre corps le rejette naturellement. En effet si vous essayez de manger de nouveau un chou à la crème au bout de quelques mois votre palais ne l'apprécie plus du tout. Il trouve ça trop sucré, trop gras et sans aucun bénéfice pour votre corps. Et vous vous demandez comment vous avez pu ingérer cette m---- pendant tant d'années ? Le corps est bien fait, il faut l'écouter car il vous parle et vous dit quand ce n'est pas bon pour lui.

Avoir une bonne hygiène de vie, c'est bouger. Nous sommes fait pour être debouts et marcher à longueur de journée. Nos ancêtres chassaient et se déplaçaient à longueur de temps et ils n'avaient pas de graisse mal placée. Au delà de ça, bouger donne de l'énergie et fait du bien à l'esprit. Essayez de sortir chaque jour pour apprécier votre corps, votre respiration et la nature. C'est ressourçant, apaisant et dynamisant, tout ça en même temps ! Pourquoi s'en priver ?

Avoir une bonne hygiène de vie permet d'avoir davantage d'énergie pour apprécier la vie et se dépasser. C'est un cercle vertueux. Alors chaussez vos baskets et allez vous dépenser !

7. Profiter de l'instant présent

C'est quoi ce fameux *carpe diem* ? Comment faisons-nous pour profiter de l'instant présent ? Ce n'est pas compliqué. Vous vous arrêtez un moment dans ce que vous êtes en train de faire et vous observez, vous profitez de ce que vous voyez, de ce que vous entendez, de ce que vous ressentez, de ce que vous faites, vous savourez l'instant T.

Les gens ne le font jamais, trop happés par leur quotidien à cent à l'heure. Je ne savais pas le faire moi non plus, j'ai appris. D'abord, c'était une fois de temps en temps, puis c'est devenu régulier, une habitude.

Je conduis et je vois un magnifique coucher de soleil, je suis reconnaissante et j'observe la magnifique scène que m'offre la terre. Le soir, je prépare le repas pour toute la famille, avec un peu de musique en fond sonore dans la chambre d'une de mes filles, le feu brûle dans la cheminée, j'aime ce moment où je suis avec ma famille juste à préparer à manger. Je savoure l'instant en me disant que je suis bien là, à cet instant précis.

Cela ne demande rien de particulier, vous faites juste un arrêt sur image de là où vous en êtes. Vous appréciez le moment, vous laissez naître un sourire, et des larmes de joie peuvent même apparaître, parce que vous êtes reconnaissant de ce moment précis. Il n'y a que cet instant qui existe, vous devez prendre conscience de cette réalité. Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore. C'est pour ça que le présent s'appelle présent, c'est un cadeau inestimable qu'il faut savoir vivre et revivre.

Vous pouvez en profiter dès que vous y pensez ou lorsque vous vivez des moments particuliers. Par exemple, lorsque je reçois des amis je profite d'eux, je fais en sorte de préparer le repas avant leur arrivée. Une fois que tout le monde est là, je peux profiter du moment avec mes amis et ma famille. C'est ça le bonheur ! Être vraiment là, corps et esprit, à ce qu'on est en train de vivre.

Souvent, nous sommes là mais nous ne sommes pas là. Le corps y est mais l'esprit est tourmenté par mille pensées qui fusent dans tous les sens. Vous devez faire ce que vous êtes en train de faire, en pleine conscience, pour pouvoir vivre le moment. Si vous vous baladez avec votre moitié ou vos enfants en ruminant votre journée de travail, vous ne vivez pas dans l'instant. Vous n'êtes pas présent...

Quand je travaillais 5 jours par semaine et que je n'avais que le week-end pour me poser, mais que j'avais à faire le repassage, le ménage, les courses et tout ce que nous n'avons pas le temps de faire la semaine... je ne vivais pas je courais.

D'ailleurs, je le disais tout le temps quand j'appelais mes amies ou ma famille :
« Oui il faut vraiment qu'on se voit mais c'est toujours pareil c'est la course... »
Vous connaissez ce refrain ?

Si vous vous laissez happer par la vie, vous serez spectateur de cette vie. Vous devez être un acteur et dire stop. Stop ! Là, je prends le temps de souffler, de jouer avec mes enfants, de ne plus penser et juste apprécier ce qui est en train de se dérouler autour de moi. C'est ça être conscient. Vous devez vous déconnecter (des différents médias, d'internet, de vos problèmes de boulot, d'argent ou je ne sais quoi d'autre) pour vous reconnecter à vous-même.

Pour être plus conscient, vous pouvez aussi pratiquer la méditation. Méditer, c'est simplement faire le vide dans votre tête, ne penser à rien et vous concentrer sur votre respiration par exemple. Au début, ça paraît très difficile parce que notre esprit est habitué au brouhaha de nos pensées. Vous pouvez essayer 5 minutes par jour pour commencer. Vous vous retirez dans un endroit calme ou à l'extérieur avec les bruits de la nature par exemple. Vous vous installez confortablement assis le dos droit ou allongé (mais essayez de ne pas vous endormir). Puis, vous fermez les yeux, vous prenez 3 ou 4 grandes respirations et vous vous concentrez sur celles-ci afin d'éviter de penser à autre chose.

La méditation aide de façon magique à profiter de l'instant présent parce que cela vous apprend à faire le vide, à ne penser à rien et à être présent. Souvenez-vous, vous ne serez jamais aussi jeune que maintenant alors c'est maintenant que vous devez vivre ! J'ai entendu ou lu cette phrase il n'y a pas si longtemps et cela a été un déclic pour moi... Mais bordel quand est-ce que tu vas prendre ta vie en main ?!? Me suis-je dis à ce moment-là...

C'est maintenant, il n'y a que le maintenant qui compte alors si vous n'êtes pas présent maintenant vous ne le serez jamais à moins de voyager dans le futur ou le passé...

8. Être tolérant

Être tolérant avec les autres mais surtout avec soi-même. Oui nous ne sommes pas parfaits mais qui l'est ? Personne ! Donc pourquoi nous prenons-nous la tête pour des petites choses sans importance ? Ok, j'ai bégayé devant une centaine de personnes lors de mon dernier séminaire « Oh la honte !!! » Bon là, je voyage dans le futur car je n'ai fait aucun séminaire de ma vie.... Ce n'est pas grave nous sommes juste humains avec nos défauts et nos qualités. Il faut être tolérant et s'aimer...

Nous avons le droit de faire des erreurs car ce sont elles qui nous permettent de nous améliorer. Il y a des choses plus graves dans la vie. Ça ne sert à rien de vous culpabiliser à part vous faire encore plus de mal. Ce qui est fait est fait. Vous devez l'accepter, vous pardonner et passer à la suite !

Rappelez-vous que nous sommes là pour apprendre, nous avons donc le droit de nous tromper. Vous avez même le devoir de vous tromper car ça veut dire que vous passez à l'action et essayez ! Vous savez ce qu'on dit ? Il n'y a que celui qui ne fait rien qui ne se trompe jamais... Mais qu'est ce que sa vie doit être triste à celui-ci... Où est la vie si nous n'en faisons rien ?

J'ai commencé par des études de commerce parce qu'on m'avait dit qu'il y aurait toujours du travail dans ce domaine. Puis j'ai débuté ma carrière dans la banque. Mais vendre pour vendre ne me plaisait pas, j'ai donc démissionné. J'ai été, par la suite, vendeuse dans un magasin d'électroménagers, puis secrétaire sur un gros chantier, puis dans un établissement de service et d'aide par le travail pour les personnes handicapées, entre temps, j'ai été pompier volontaire puis j'ai passé mon concours pour devenir infirmière. Pensez-vous que je suis instable ?

NON, je vis, je teste, si ça ne me plaît pas j'essaie autre chose. Aujourd'hui, je suis infirmière mais il y a quelques mois j'ai eu un déclic en lisant « la semaine de 4h » (que vous devez lire). Oui j'ai eu pas mal de déclics ces derniers mois et je ne me suis jamais sentie aussi heureuse et vivante qu'en prenant ma vie en main. Du coup, cela ne fait pas 1 an que je suis infirmière et je me suis aperçue que je ne voulais plus travailler en échange de mon temps. Je sais que je peux faire ce que je veux et je ne veux plus de cette vie-là...

Tout ça pour dire que je me suis cherchée et trompée, encore et encore, mais je me suis construite en faisant toutes ces expériences, je ne me suis pas découragée. Je ne serais pas qui je suis aujourd'hui si je n'étais pas passée par là où je suis passée. Et je ne considère pas ma vie comme un échec mais comme un cheminement dans lequel je trouve ce que je cherche et je vis !

Aujourd'hui je veux plus. Je sais que je peux avoir plus et je vais continuer à chercher et à me tromper... Je suis tolérante avec moi-même (Maintenant ! parce qu'avant, les doutes m'assaillaient) parce que je suis juste une femme qui vit et qui est là pour expérimenter tout ce qu'elle a à expérimenter. Et je ne me soucie pas du regard des autres ou de ce qu'ils pensent. Cela pourrait être une autre clé : vivre pour soi et non pour les autres. Quoique vous fassiez, vous serez regardé alors autant faire des choses qui vous font plaisir sans vous soucier de ce que pense le voisin. Ce qu'il pense est son problème, pas le vôtre, vous avez autre chose à faire de bien, plus grand et enivrant !

Être tolérant avec les autres, c'est respecter la vie et les opinions de chacun. Du moment qu'on ne vous empêche pas de vivre votre vie, laissez les autres vivre leur vie sans les juger. L'important c'est vous, votre famille, ceux que vous aimez, vos réalisations, votre vie... Ce n'est pas ce que fait le voisin. Si celui-ci a envie de se marier avec un homme, qu'est-ce que ça peut vous faire ? Chacun a le droit de mener sa vie comme il l'entend. Qui sommes-nous pour juger ? Qui sommes-nous pour dire que la vie doit être comme ça et pas comme ça ? Qu'est-ce que ça nous apporte ? Rien du tout ! Vous vous faites du mal à vous-même et aux autres. Alors concentrez-vous sur vos projets et vos rêves, vous serez beaucoup plus heureux !

Ne pensez-vous pas que se concentrer sur sa propre vie et sur son propre bonheur n'est pas plus constructif ? Vous avez des rêves à réaliser je vous rappelle ! Être tolérant, c'est accepter sans juger que chacun voit sa vie de sa façon. Il y a différentes façons de voir la vie. Lorsque vous voyez un rond, certains voient un rectangle mais c'est juste une question de point de vue car l'objet est exactement le même. L'important c'est de se sentir bien et d'être heureux en respectant le monde.

9. Apporter une contribution au monde

Se sentir utile et donner permet de se remplir pleinement. Réfléchissez-y un instant... Vous n'avez pas eu plus de plaisir en offrant quelque chose plutôt qu'en recevant un présent ? Apporter quelque chose à quelqu'un rend profondément heureux, parce qu'on ne se centre plus sur nous mais sur l'autre. Tout le monde a quelque chose à donner, un sourire, un compliment, une main tendue. C'est simple et ça réchauffe les cœurs.

Essayez de mettre de l'amour dans tout ce que vous faites, vous serez surpris du bonheur que cela procure et des retours que l'univers vous réserve. Voyez le monde avec amour et essayez de trouver l'activité qui vous passionne et qui apporte une contribution au monde. Vous avez quelque chose à transmettre, ici et maintenant. Vous devez remettre le doigt dessus si vous ne savez plus ce que c'est.

Chacun de nous a une mission précise qu'il se doit de vivre. Vous êtes né pour vivre une vie spectaculaire comme le dit si bien Max Piccinini. Et je suis intimement convaincue que c'est vrai. Pourquoi serions-nous en vie si ce n'était pas pour offrir au monde la meilleure version de nous-même ? Nous sommes ici pour améliorer, donner, transmettre, après avoir appris, grandi et vécu...

Apporter une contribution plus grande que soi-même, c'est trouver son chemin, sa voie, ce qui vous fait vibrer. C'est ce que vous êtes et dont vous adorez parler. Vous pouvez vivre de ce feu qui brûle en vous et qui ne demande qu'à être exploité. Encore une fois, écoutez vos ressentis. Si vous ne vous sentez pas bien vous devez changer quelque chose. Vous êtes votre propre guide, soyez attentif et à l'écoute.

Votre objectif doit vous remplir et apporter une valeur ajoutée aux gens. Dans quel domaine êtes-vous un expert ? Avez-vous une passion dévorante ? Pour moi, cela a été le plus difficile à trouver parce que la société ne nous apprend pas ce genre de chose. Les dirigeants de ce monde, j'entends ceux qui gagnent de l'argent sans avoir de réelle valeur personnelle, ne veulent pas que la société se réveille. Ils veulent des moutons qui ont la tête dans le guidon, qui continuent à consommer sucre, lait, alcool et céréales pour pouvoir mieux les soigner. Ils veulent des gens fatigués et qui ont peur.

Pourquoi les informations s'axent sur ce qui ne va pas au lieu de montrer comment faire mieux ? Comment s'en sortir ? Pourquoi montrer des gens qui se déchirent au lieu de personnes qui s'aiment et qui donnent ? De belles lumières qui sont là pour rendre le monde plus heureux ? Pourquoi d'après vous ? Pour que

les gens aient peur et n'osent VIVRE ! Pour qu'ils se disent « finalement je ne suis pas à plaindre j'ai un emploi moi... » Aussi mal payé ou ingrat soit-il... Vous ne trouvez pas ça tellement triste ?

Pourquoi ne regarder que ce qui va mal ? Pourquoi ne pas se concentrer sur ce qui est bien, pour attirer encore plus de mieux ? Je ne regarde plus les informations à cause de ça et je ne suis pas moins informée car les actualités importantes me reviennent forcément aux oreilles. Par contre je me sens beaucoup mieux car je ne suis plus parasitée par ce négativisme et cette paranoïa dont les médias nous matraquent.

Si les gens se réveillaient et disaient stop à l'industrie chimique, sucrée et toxique. S'ils cultivaient tous leur jardin pour manger sainement, s'ils devenaient leur propre patron pour apporter leur valeur ajoutée aux autres. Les gros de ce monde ne pourraient plus vivre ou beaucoup moins bien... Et malheureusement ce sont eux qui dirigent cette société de consommation. Je ne mets pas tout le monde dans le même panier et je pense que la société se réveille car elle en a marre d'être prise pour une débile et d'être malheureuse.

Toujours est-il que pour trouver la meilleure version de moi-même j'ai dû chercher et revoir mes croyances inculquées depuis mon enfance. J'ai dû faire sauter toutes ces barrières qui m'empêchaient d'avancer. Une fois le chemin déblayé, j'ai eu une révélation qui était en moi depuis le début mais que j'avais enfouie parce que ce n'était pas dans les normes : devenir coach en bonheur. Mais quand ces mots sont sortis de moi, j'ai dit « Mais bien sûr... ». C'était tellement évident !

J'avais appris que je pouvais développer une activité et travailler de manière différente grâce à toutes mes lectures et mes formations sur la liberté financière. Je savais que je devais aider les gens parce que c'était quelque chose que j'avais en moi, que j'aimais faire mais je ne savais pas par quel moyen. Puis, en lâchant prise, l'intuition est venue au moment où j'étais prête à la recevoir.

Je dois encore me former sur le métier de coach à l'heure où j'écris ces lignes, mais je sais aujourd'hui que je n'avance plus à contre-courant. Les opportunités s'ouvrent à moi car j'ai appris à ouvrir les yeux et je sais où je veux aller. Maintenant que vous entamez ce chemin vers votre bonheur et votre liberté, vous vivrez des choses hors du commun qui feront monter votre ascenseur émotionnel à des niveaux jamais atteints encore. Un pur bonheur !

10. Pardonner

Ce qui peut vraiment vous rendre malheureux, c'est la rancœur que vous pouvez ressentir, pour quelqu'un qui vous a fait du mal. Cela s'entend que vous ressentiez ce sentiment, pourtant celui-ci vous ronge à petit feu et vous empêche de vivre pleinement heureux. Pensez-vous que ressentir de la haine ou du mépris pour quelqu'un vous sert à quelque chose à part à vous faire encore plus de mal ? Je comprends que cela puisse être extrêmement difficile à vivre pour vous. Mais en vivant de la sorte, vous ne faites pas de mal à la personne qui le mérite sûrement, mais à vous-même.

Pardonnez de l'intérieur à cette personne est le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire. Vous n'avez pas besoin d'aller lui dire que vous lui pardonnez, mais vous le faites de l'intérieur, et vous vous pardonnez d'avoir créé cette situation. Parce que si celle-ci s'est produite c'est que vous aviez quelque chose à apprendre, qui n'est pas forcément conscient, ou que c'était une mémoire erronée de vos ancêtres qui se rejouait.

Vous allez dire que vous pardonner à vous-même voudrait dire que vous êtes responsable de ces circonstances ? Oui, il y a une mémoire erronée qui a fait se jouer cette situation et que vous devez l'accepter pour ne plus qu'elle se reproduise. Pour cela, il existe une méthode de guérison hawaïenne qui s'appelle Ho'oponopono qui fait des miracles. Elle permet de vous libérer de vos mémoires erronées que vous détenez de vos ancêtres et qui se rejouent sans cesse dans votre vie.

Vous n'êtes pas obligé de me croire, allez vous renseigner sur la méthode essayez-la. Au pire cela ne fonctionnera pas, au mieux vous arriverez à vivre mieux et plus sereinement.

Pardonnez, pardonnez-vous, ressentez de l'amour à la place de la haine ou de la rancœur et vous ressentirez un bien-être profond. D'abord vous verrez que ces mauvais sentiments vont s'estomper, puis la situation en elle-même ne vous fera plus autant souffrir qu'avant et enfin vous arriverez à vous détacher de ce qui s'est passé et vous pourrez avancer de nouveau.

Vous devez pardonner pour vous-même, pas pour les autres, c'est important que vous compreniez ceci. Vous devez le faire pour vivre une vie heureuse. Laissez le passé où il est parce que le plus important, c'est maintenant. Le plus important c'est ce que vous avez envie de vivre aujourd'hui et demain.

Pour vivre dans le présent vous ne devez plus être attaché au passé car c'est une prison. Vous ne pouvez pas le changer, laissez-le aller. Soyez indulgent, nous ne sommes que des humains avec nos failles et nos blessures. Chacun peut se tromper. Dites-vous que celui qui fait du mal, va encore plus mal que ça. C'est malheureux pourtant la personne qui ne se comporte pas bien est malheureuse et ne sait pas comment faire pour combattre ses propres démons, à part cracher sa haine d'elle-même sur autrui. Pardonnez ces gens malheureux qui survivent comme ils peuvent. Laissez le passé derrière et concentrez-vous sur l'instant présent et le pouvoir du pardon.

Une fois le pardon fait, vous ne devez plus tolérer que la situation se reproduise. Encore une fois vous devez être clair avec vous-même. Vous ne devez tolérer que le respect de vous-même. Vous devez vous aimer suffisamment pour qu'on vous aime tout autant. Si vous ne vous aimez pas comment voulez-vous être aimé ? On vous traite comme vous vous traitez vous-même, alors par pitié, soyez bienveillant avec vous-même et n'acceptez pas qu'on vous manque de respect. Les mots qui sortent de votre bouche devraient être prononcés pour faire du bien ou dire des mots d'amour. Qu'ils vous soient destinés ou destinés aux autres.

C'est ce que je répète sans cesse à mes filles qui se chamaillent fréquemment « Si tes mots ne sont pas pour dire quelque chose de gentil, tu ne dis rien ». Pensez-vous que le monde serait différent si chacun faisait de même ? S'il vous plaît, essayez d'y penser et lisez « Les 4 accords toltèques ».

11. S'entourer des bonnes personnes

Pour pouvoir faire votre cheminement vers votre bonheur vous devez vous entourer des bonnes personnes. On dit que nous sommes la moyenne des 5 personnes avec qui nous sommes le plus souvent. Quand j'ai réfléchi à ma situation ce n'était pas ce que je voulais parce que les personnes qui étaient les plus proches de moi étaient tristes et sans argent. Moi je voulais être heureuse et riche !

Nous nous sommes créé une bulle avec mon mari et nous avons priorisé notre objectif commun de devenir libre financièrement. Nous avons suivi de nombreuses formations qui nous ont permis de côtoyer des personnes au-dessus de nous, ce qui nous a poussés vers le haut. Par mon métier encore aujourd'hui, je côtoie des médecins qui ne parlent que voyages ou achats d'avion, ce qui me va très bien parce que c'était la vie que je voulais (bon l'avion c'était un peu « too much » mais je ne vais pas rechigner pour autant).

Au fur et à mesure que nous pratiquions la méthode ho'oponopono et que nous levions nos croyances limitantes, nos proches ont commencé à aller mieux. Certains suivent notre chemin et nous sommes heureux et fiers de les embarquer avec nous, certains ont quitté la barque et nous sommes heureux de ne plus côtoyer leurs basses fréquences et les autres nous regardent avec des yeux écarquillés, mais restent bienveillants.

Il est important de vous détacher des personnes toxiques, des personnes qui vous critiquent ou critiquent vos projets car elles vont vous pousser vers le bas et ce sera d'autant plus difficile d'être heureux. Vous devez vous entourer de personnes qui ont la même vision de la vie que vous. Des personnes qui vous encouragent et sont bienveillantes. Vous ne devez pas vous laisser influencer dans le mauvais sens.

Entourez-vous de personnes qui ont ce que vous voulez afin de prendre exemple sur elles et qu'elles vous tirent vers le haut. Votre environnement doit être sain afin de ne pas être parasité par des jugements, des réflexions désagréables ou des plaintes intempestives venant de personnes qui ne font rien pour que ça aille mieux.

Quand vous allez commencer à changer, à aller mieux ou à voir la vie différemment votre entourage va avoir peur. Parce que le changement fait peur. Cet entourage vous transmettra sa peur. Mais cela ne vous aidera pas. Vous avez besoin de personnes qui croient en vous et qui vous soutiennent. Si ce n'est pas

le cas n'allez plus vers ces personnes nocives pour votre vie et elles s'éloigneront d'elles mêmes.

L'homme n'aime pas le changement sous prétexte qu'il ne sait pas ce qu'il va y trouver. Il est rassuré par son train-train quotidien et préfère ça à la possibilité de trouver meilleur, parce qu'on ne sait jamais !? Et si c'était pire ? Oui mais si vous n'essayez pas vous ne saurez jamais ! Bref, les contradictions de l'être humain...

Il faut savoir que certains vont se retrouver face à leur propre procrastination lorsque vous allez passer à l'action. Vous allez leur renvoyer leur propre incapacité, leur manque de courage. Et cela ne leur fera pas forcément plaisir, ils pourront se montrer jaloux voire méchants. Ne rentrez pas dans leur jeu et laissez-les faire leur chemin sans vous. Vous devez être clair avec vous-même. Si une personne ne vous donne pas d'amour comme vous le faites, laissez-la aller pour votre bien et pour le sien.

Vous allez vous élever et les gens qui changeront de fréquence, comme vous, vous suivront, les autres resteront dans leur bassesse. J'ai envie de vous dire, aussi parce que je le vois souvent, ce n'est pas parce que c'est un parent ou un frère que vous devez subir des mauvais traitements. Vous n'avez pas à vous infliger les malheurs des personnes qui ne font rien pour changer leur situation et aller mieux. C'est leur choix pas le vôtre.

Coupez-vous de tout ce, et ceux, qui ne vous rend, ou rendent, pas heureux. Il n'y a aucune obligation à quoique ce soit. Si vous vous sentez mal avec quelqu'un ou quelque part c'est que vous devez faire quelque chose pour que ça aille mieux. Si cela passe par ne plus voir la personne en question, faites-le. Vous vous sentirez libéré de toute emprise. Vous êtes en vie pour être heureux et libre, et non pour subir la frustration d'un parent qui n'a pas le courage de faire les changements nécessaires.

Faites votre bulle et n'y laissez rentrer que ceux qui le méritent. C'est votre vie et vous la gérez comme vous l'entendez. Si cela plaît, tant mieux, si ce n'est pas le cas, ce n'est pas votre problème.

12. Faire quelque chose qu'on aime

Mais vous allez me dire « C'est la base non ??? ». Oui, je suis d'accord avec vous ! Mais combien de personnes aimeraient faire de la guitare ou du paddle mais ne le font pas ? Pire, combien font un métier qu'elles ne peuvent plus voir en peinture, simplement pour avoir un salaire ou être intégrées dans la société ? Ne pensez-vous pas que c'est problématique ? Après, on se demande pourquoi les gens sont si stressés et déprimés...

J'ai été une de ces personnes pendant longtemps, je travaillais avec la boule au ventre. Le lundi, quand on me demandait « Comment ça va ? » je disais « Comme un lundi ! » ou « Vivement vendredi ! » et j'attendais la fin de la semaine avec impatience. Je ne vivais que pour les week-ends et les vacances. Le dimanche soir était un moment difficile lorsqu'il fallait préparer les affaires d'école des filles et ma gamelle du lundi midi. La semaine revenait trop vite j'avais l'impression de survivre, de suffoquer dans cette vie qui ne me convenait pas parce que je faisais quelque chose qui ne me plaisait pas.

Ensuite, j'ai trouvé un métier qui me plaisait, infirmière, mais j'avais eu mon déclic et je ne pouvais plus supporter les conditions offertes par la société. Je ne voulais plus échanger mon temps contre un emploi mal payé. Je voulais travailler pour moi, je voulais pouvoir travailler comme je le voulais, quand et avec qui je voulais. Je voulais pouvoir aider les gens comme je le souhaitais et non en coup de vent comme dans le nouveau métier que j'exerçais...

Il me semble que lorsque nous sommes à l'école nous sommes mal accompagnés pour choisir un métier. A mon époque, lorsque j'ai dit au conseiller d'orientation ce que je voulais faire, celui-ci m'a dit que c'était une branche bouchée et que je devais trouver autre chose à faire. Lorsqu'on a 14 ou 15 ans ça fait mal, parce qu'on a déjà eu du mal à trouver ses premières idées et d'un revers de la main tout est balayé par un « professionnel ». Du coup, mes premières idées de métier qui portaient sur la création de quelque chose, se sont vite enfouies en moi car elles ne correspondaient pas à ce qu'attendait la société.

Faire quelque chose qu'on aime est l'essence même de la vie. Nous naissons avec des envies et des talents qui nous portent. Ce sont ces choses qu'il faut développer pour être aligné avec ce que nous sommes. Il ne faut pas se fier à l'avis des autres mais écouter sa petite voix qui nous montre la direction. Il ne faut pas écouter ceux qui stagnent dans leur propre vie parce qu'ils ne savent pas de quoi ils parlent.

Parfois il faut aller à l'inverse de ce qu'on a l'habitude de voir et ne pas avoir peur de sa propre lumière, pour avancer dans son chemin de vie. Ôtez les croyances qui vous limitent, suivez votre instinct et éclatez-vous dans ce que vous faites. Si vous apportez de la valeur ajoutée au monde, l'univers trouvera le moyen de vous rémunérer pour votre travail. Osez passer à l'action, osez vous dépasser, osez surprendre parce que ce sont là les clés du bonheur et d'une vie heureuse.

Vous avez toute une vie pour expérimenter ce que vous voulez, alors ne la gâchez pas en restant devant la télé à manger du chocolat. Bougez, rencontrez du monde, partagez, sortez de votre zone de confort parce que c'est là que vous trouverez le bonheur, la joie, les rires, l'amour !

Concentrez-vous maintenant sur ce que vous aimez et ce que vous aimeriez partager au monde. Parce que votre devoir est de travailler sur ce talent pour faire de votre vie, une vie extraordinaire. Vous êtes là pour quelque chose de grand alors voyez encore plus grand ! Surprenez-vous ! Vous serez surpris de vos capacités et de votre grandeur.

13. Un grain de folie !

Et si de temps en temps vous pétiez un plomb ? Et si vous retrouviez votre âme d'enfant ? Vous savez, comme dans la pub où l'employé dit « Au revoir patron (ou président je ne sais plus...) » déguisé en je ne sais quoi ? Bon vous n'êtes pas obligé d'aller si loin dans le jeu mais... vous n'avez jamais eu envie de faire ça ?

Sachez que ça fait un bien fou ! Maintenant, j'arrive à m'amuser et faire le pitre sans me forcer et à y prendre du plaisir. C'est comme si je retrouvais une partie de moi. Mes filles me regardent parfois avec des gros yeux mais ça finit toujours par une franche rigolade. Et je pense qu'elles me préfèrent comme ça avec un grain de folie plutôt que triste et autoritaire comme j'ai pu l'être quand je n'étais pas heureuse.

La vie, c'est jouer, c'est faire le singe, c'est danser comme une folle ou un fou sur une musique à fond la caisse, c'est faire des châteaux de sable avec ses enfants sur la plage, c'est se lancer sur une tyrolienne géante, c'est ne pas avoir peur du regard de l'autre, c'est s'assumer et être fier de ce que l'on est.

Il y a tellement de choses dingues à faire, que nous n'osons même pas les imaginer, par peur du jugement ou parce que ce n'est pas conventionnel. Mais ce qui est conventionnel est-il marrant ? Nooon c'est... conventionnel. C'est chiant ! Pourquoi se restreindre ? J'étais moi-même tellement guindée, parce que la société nous met dans des moules et nous ne devons pas en bouger. Pourtant notre âme d'enfant ne demande qu'à sortir et se lâcher ! Alors faisons-nous plaisir et amusons-nous !

Nos parents (et nous faisons souvent de même avec nos enfants aujourd'hui) nous restreignaient sans cesse : « Arrête de crier, reste en place deux minutes, ne cours pas tu vas te faire mal, arrête de faire le singe, descends de là tu vas tomber, mince tu ne peux pas juste te poser deux minutes ???? » Qui ne dit pas ça à ses enfants ? Nous les mettons dans des cases pour qu'ils se tiennent bien et qu'ils ne fassent pas trop de bruit pour nos petites oreilles fragiles. Puis ils grandissent en ne sachant ou n'osant plus s'amuser parce qu'à chaque fois que c'est un peu trop, le parent vient lui crier dessus sans sommation...

Comment voulez-vous après cela vous amuser et faire des « bêtises » à l'âge adulte ? Nous ne savons plus faire, nous sommes obligés de boire pour nous détendre, imaginez ce que l'on doit prendre pour s'amuser ?! Et puis ceux qui osent autre chose sont regardés de travers ou considérés comme ayant une case en moins... C'est navrant, vous ne trouvez pas ? Moi je dis que ce sont eux qui ont tout compris !

Expérimenter permet de grandir mais surtout nous rappelle que nous sommes en vie pour justement vivre de nouvelles choses, faire les fous, rigoler, ne pas se prendre au sérieux et faire des erreurs. A quoi bon sinon ? C'est triste d'être adulte, si nous ne faisons pas sortir l'enfant qui veut encore s'amuser un peu !

Rappelez-vous la dernière fois où vous vous êtes réellement amusé ? C'était quand ? Pour un enterrement de vie de jeune fille ou de garçon ? Lors d'une soirée et là il y avait sûrement de l'alcool... Vous devez chercher ces moments pour les reproduire (bon, pas ceux avec l'alcool, ça on évite autant que possible). Si c'était avec des amis lors d'un accrobranche, faites-vous plaisir et réitérez l'expérience. Si c'était la dernière fois que vous êtes parti en vacances avec votre famille, en courant sur la plage et dans l'eau un soir d'été ? Revivez la situation autant que possible. Laissez tomber vos barrières, ne pensez à rien d'autre qu'à vous éclater le plus souvent possible !

Si vous ne le faites pas là, tout de suite, c'est pareil, vous ne le ferez jamais... Sachez que la folie c'est faire la même chose en pensant que votre situation va changer. Donc bougez, faites sauter les limites, montrez vous tel que vous êtes vraiment. Être heureux c'est être aligné avec ce qu'on est. Jouer comme un enfant permet de retrouver celui qu'on a été, de se lâcher la grappe et de profiter de l'instant présent.

14. Lâcher prise

C'est un peu comme « *carpe diem* » mais pas tout à fait. Lâcher prise c'est s'en remettre à l'univers en ayant confiance en ce qui va arriver. C'est arrêter de tout vouloir contrôler. C'est s'en remettre au destin, à la vie.

J'ai toujours été dans le contrôle de tout parce que je pense que j'ai grandi trop vite. J'ai été une maman à l'âge de 11 ans lorsque mon père nous a définitivement quittées. J'avais la responsabilité de mes 2 petites sœurs, de la maison et de ma mère qui n'allait pas bien. Cela a développé chez moi un sens aigu des responsabilités et du contrôle.

J'étais le pilier de la maison alors que j'étais encore une enfant qui aurait dû être insouciant et joueuse. Cela m'a permis d'être mature avant l'âge et de me débrouiller toute seule quand je suis rentrée dans la vie active.

Par l'expérience de ma mère je savais que si je voulais avoir des résultats il fallait que je bosse. Je savais que la vie n'était pas simple et que je devais me battre pour obtenir ce que je voulais. Je n'étais pas du tout dans le lâcher-prise parce que je ne savais pas que ça existait. J'avais été élevée avec la croyance que la vie était un combat quotidien.

En effet, ma mère devait se débrouiller seule pour élever ses 3 filles et payer les dettes que mon père lui avait laissées. Elle s'est battue pour qu'on ait de quoi manger chaque jour. Elle m'a appris à être indépendante et battante. Seulement, j'ai pris mon rôle trop au sérieux et je n'arrivais pas à me détacher de celui-ci. Je savais qu'on comptait sur moi et qu'il fallait que j'assume.

Pourtant, quand j'ai appris que nous n'étions jamais seuls, que nous étions guidés à chaque instant, et que si nous avons suffisamment confiance il pouvait se passer des choses vraiment magiques, j'ai appris à lâcher prise. C'est venu petit à petit mais je vivais beaucoup mieux et j'avais de meilleurs résultats.

Par exemple, nous nous sommes mariés l'année dernière. Il y a quelques années j'aurais voulu avoir un œil sur tout ce qui concernait cette journée pour être rassurée. Mais là, nous avons décidé de ce que nous voulions, nous avons fait les choses petit à petit et tout s'est déroulé merveilleusement bien. Nous avons eu de supers prestataires qui se sont présentés à nous. Nous avons vécu un mariage magique car nous avons fait confiance à chaque personne qui s'occupait de sa partie. Je n'ai rien eu à gérer et ma journée a été spectaculaire !

Lorsque vous n'arrivez pas à lâcher prise c'est parce que vous avez peur. Mais sachez que la peur n'évite pas le danger et ce n'est pas parce que vous allez parer à toute éventualité que vous allez vous sentir mieux. Sur le coup, oui sûrement, mais vous perdez un temps fou qui pourrait servir à profiter de la vie et vous faire du bien par exemple. Vous êtes tout le temps en train de réfléchir à toutes les options possibles et comment y apporter une solution. Le « au cas où », vous savez ? Je prends un parapluie au cas où. Et au pire, il se passe quoi ? On se mouille... Et ? Je pense qu'on peut y survivre, non ? Bref, vous avez compris le principe. Si vous tournez vos pensées sur le négatif, devinez quoi ? Vous attirez celui-ci...

Les choses que vous ne voulez pas voir arriver arrivent forcément lorsque vous en avez peur, justement parce que vous en avez peur et que vous y pensez. Quand vous avez confiance, vous savez que quoiqu'il se passe ce sera forcément bien. Du coup, quoique vous pensez, vous avez raison alors autant croire en la magie de la vie !

15. Ma clé manquante et des plus importantes !

Cette dernière clé ouvre toutes les portes et m'a vraiment permis de trouver le bonheur à l'état pur... Je l'ai trouvée il y a 1 an jour pour jour grâce à ma mère qui me l'a donnée sous forme de livre. J'ai lu les premières lignes et là j'ai compris que la boucle était bouclée. J'avais enfin trouvé ce manque, ce trou que j'avais en moi depuis toutes ces années. Ce secret répondait à ce que je savais au fond de moi mais qui n'osait pas sortir dans cette vie qu'on m'avait inculquée.

Cette clé est la suivante : quoique vous vouliez dans la vie, vous pouvez l'obtenir, aussi fou soit votre rêve. Vous rendez-vous compte du pouvoir que vous détenez ? Vous avez toutes les clés en vous pour faire de votre vie un rêve, et de ce rêve votre réalité ! J'adore cette phrase, elle répond tellement à cette clé. Je parle ici de la loi d'attraction. Toute chose sur cette terre est née d'une pensée. Vous avez le pouvoir de réaliser toutes vos pensées. Et ça c'est juste magique !

Il y a plusieurs livres sur le sujet qui expliquent le processus à mettre en place, mais si vous appliquez toutes les clés précédentes vous arriverez à vos fins. Des exercices puissants, pour lever vos barrières, et des visualisations à pratiquer vous permettront de donner forme à vos pensées. Intéressez-vous au sujet pour rendre votre vie magique et réaliser vos rêves.

Quand j'ai découvert que je pouvais faire ce que je voulais de ma vie, j'ai fait sauter pas mal de barrières du genre « il faut travailler 5 jours par semaine pour espérer avoir un salaire décent, c'est difficile de s'en sortir au jour d'aujourd'hui, les riches s'enrichissent les pauvres s'appauvrissent... » Toutes ces conneries qu'on nous met en tête dès notre plus jeune âge... envolées !

Je me lève le matin avec le sourire car je sais que la vie va m'apporter des surprises. J'adore les surprises ! Mais si vos pensées sont centrées sur vos problèmes, la vie vous portera encore plus de problèmes. Plus vous vous focalisez sur quelque chose, plus vous la matérialisez dans votre vie.

C'est la même chose pour vos peurs. Lorsque vous avez peur, vous y pensez sans cesse. Cela vous paralyse et vous essayez de ne pas y penser pourtant cela vous revient toujours en tête, parce que justement, vous essayez de l'occulter ou vous ne voulez pas l'affronter... Si vous ne voulez pas voir vos peurs se réaliser vous devez les affronter, vous devez chercher à savoir comment ne plus avoir peur.

Vous avez peut-être peur de la maladie et étant donné la société dans laquelle nous vivons, cela se justifie. Pourtant, si vous faites en sorte de soigner vos blessures passées, vos blocages intérieurs, vos frustrations, que vous mangez sainement et que vous faites du sport, il n'y a aucune raison que vous ne tombiez malade. D'ailleurs, on ne tombe pas malade ! C'est du grand n'importe quoi. La maladie se cultive, elle ne vient pas du jour au lendemain toquer à votre porte...

Pensez-vous que le cancer arrive comme ça ? Que ça vous tombe dessus du jour au lendemain ? Non, bien-sûr que non. Le corps se renouvelle plusieurs fois au cours de la vie. Il est constamment remis à neuf, il évacue seul les virus et bactéries. Seulement si vous êtes fatigué (notamment parce que vous mangez trop), si vous ne l'écoutez pas, si vous faites des choses que vous n'avez pas envie de faire durant de nombreuses années, vous allez vous rendre malade, en effet. Vous êtes d'abord malade au niveau de l'esprit qui vous fait ressentir un mal être, puis si vous continuez dans cette voie, c'est votre corps qui vous dit « Maintenant il faut arrêter les conneries ! »

Tout ça pour dire que vos croyances deviennent votre réalité. Je savais au fond de moi qu'il y avait plus que ça. Je savais que je n'étais pas là simplement pour vivoter comme beaucoup, mais pour vivre une vie de rêve. Vous devez croire en votre pouvoir et passer à l'action dans le sens de vos rêves et je vous assure que l'univers fera tout pour vous apporter ce dont vous avez besoin.

Il faut savoir que nous avons beaucoup de croyances fausses qui nous barrent le chemin et des mémoires erronées qui nous bloquent. Mais une fois ce travail intérieur fait, la magie s'opère et vous êtes surpris que tout s'emboîte parfaitement au bon moment.

Laurent Chenot a écrit un ebook sur la loi d'attraction véritable et propose une formation formidable qui vous permet de devenir libre financièrement. Je vous conseille chaudement cette lumière qui nous a permis, à mon mari et moi, de réaliser tant en si peu de temps.

Vos croyances sont votre réalité, donc si vous croyez que tout est possible, tout sera possible. Si vous croyez que ce n'est pas possible de vivre de votre passion, par exemple, vous aurez raison parce que ce sont vos croyances... Quoique vous pensiez, vous avez raison. Alors pourquoi ne pas croire à l'incroyable pour une vie plus heureuse ?

Conclusion

Je vous livre ici les clés qui ont fonctionné pour moi, mais je suis sûre que j'en oublie comme par exemple « ne pas vivre dans le passé », « ne pas faire attention au regard des autres », « vivre d'abord pour vous puis dans un second temps aussi pour les autres » car pour pouvoir aider qui que ce soit vous devez être bien et au clair avec vous-même.

N'oubliez pas d'aimer, l'amour doit être dans tout ce que vous dites et faites, je me répète je sais. C'est l'amour qui vous guidera et qui vous permettra de vous sentir vivant. N'ayez pas peur de donner de l'amour, ça vous rendra plus riche que tout. Cela rendra le monde meilleur et plus heureux. Plus vous donnez, plus vous recevez, car tout est équilibre. Cela ne peut fonctionner que dans les deux sens. Cependant, vous ne devez pas le faire en attendant un retour mais vraiment gratuitement, juste parce que ça vous fait plaisir. Il n'y a pas meilleur pour le moral !

J'espère que ces lignes vont faire naître chez vous le désir d'aller plus loin et de partir à la conquête de votre bonheur. Je vous donne le nom de toutes les belles personnes que j'ai rencontrées sur internet et qui m'ont vraiment aidée à avancer dans mon cheminement. Vous pouvez aller plus loin avec elles les yeux fermés, les suivre et vous en inspirer. Vous pouvez me contacter pour plus d'informations sur un coaching personnel ou pour vous abonner à mes mails d'accompagnement.

N'oubliez pas que vous êtes quelqu'un d'extraordinaire et capable de tellement plus. Je serais ravie de vous suivre et de faire de vous une personne heureuse chaque jour du reste de votre vie. Vous avez toutes les clés, à vous d'agir maintenant pour que les choses changent durablement.

Et pour vous c'est quoi le bonheur ?

Pour moi le bonheur c'est de faire ce que je veux, quand je veux, avec qui je veux, juste parce que je peux le faire et que j'ai envie de le faire. Le bonheur c'est le sourire de mes filles, leurs rires, leurs joies, leurs câlins, leur beauté et parfaite santé. Le bonheur c'est de partir en voyage avec ma famille aux quatre coins du monde, à n'importe quel moment de l'année. Le bonheur, c'est de partager un moment de complicité avec mon mari, une aventure, une nouvelle expérience. Le bonheur, c'est un repas entre amis au bord de la piscine en ayant comme musique de fond le bruit des vagues. Le bonheur, c'est de me sentir bien dans mon corps et sûre de moi, c'est de manger sainement et équilibré. Le bonheur c'est l'amour, c'est donner, voir des gens plus heureux grâce aux clés que je peux transmettre. Le bonheur c'est la vie ! Je vous aime tellement !

Cléa (13 ans) C'est de partir en voyage à La Réunion avec Benji (son petit ami).

Nolah (9 ans) Partir en voyage à La Réunion avec Léonie (sa meilleure amie).

Fabien (28 ans) C'est d'être libre.

Brice (47 ans) Faire ce que l'on aime. Partager avec les gens qu'on aime. Ne rien regretter.

Nadège (36 ans) Ressentir cette paix intérieure, me sentir légère.

Jacky (65 ans) Le bonheur pour moi est de savoir partager, d'aimer son prochain avec ses défauts et me lever avec le sourire. Le plus beau bonheur ce sont mes enfants et mes petits-enfants.

Chantal (55 ans) Pour moi le bonheur c'est la vie, la santé, l'amour pour mes enfants et mon mari, la réussite et la joie pour tous ceux que l'on aime et pour vous mes amours.

Sarah (41 ans) Le bonheur pour moi... ça s'apprécie de tellement de façons différentes !!! que ça ne peut pas se résumer en quelques mots !!! Des petits bonheurs tous simples qui se présentent chaque jour !!! Et qu'il faut savourer. Profiter de chaque moment... même furtif !!! Un câlin... un bisou... un sourire... un mot... un regard... un paysage... une saveur... une odeur... un sentiment... une musique... Je pense que le bonheur se décline sous la forme qu'on veut bien lui accorder !!! Finalement le bonheur... c'est très personnel ! Chacun le perçoit différemment et c'est peut-être ça qui fait que c'est du bonheur !!! Voilà... je ne

saurais te donner concrètement un exemple... Il y en a tellement !!! Mais ce qui est sûr, c'est que lorsqu'on goûte au bonheur... c'est trop bon !!!

Max PICCININI : Le bonheur, c'est savoir qu'on a contribué positivement dans la vie de quelqu'un d'autre.

Laurent CHENOT : Le bonheur c'est avoir la liberté de faire ce qu'on aime avec les gens qu'on aime, en avançant jour après jour vers la version la plus élevée de soi-même.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous quelle que forme, ni par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.