

**COPYWRITING PRATIQUE**

# 110 CONSEILS POUR AMELIORER SA VIE ET ETRE PLUS HEUREUX

TROUVER ET GARDER LE BONHEUR  
CHANGER POUR LE MEILLEUR



**DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

**110 Conseils pour améliorer sa vie  
et être plus heureux**

## Informations importantes à propos de ce livre

Bienvenue !

Ce livre est une **compilation** des 22 articles qui ont été proposés pour l'évènement inter-blogueurs du blog Copywriting Pratique « [Echanges de compétences](#) », dans la catégorie « **Développement Personnel** ».

Avant d'en découvrir son contenu, merci de lire ces quelques lignes :

### *Ce que vous POUVEZ faire avec cet ouvrage :*

- L'offrir en cadeau aux abonnés de votre newsletter,
- Le proposer en **téléchargement gratuit** sur votre blog (*allez voir [cette vidéo](#) qui vous explique comment faire si vous avez un blog WordPress*),
- L'offrir en **bonus** avec un des produits que vous vendez,
- Vous en servir comme **cadeau de bienvenue** si vous avez un blog avec un espace membre,
- Et plus généralement l'offrir **GRATUITEMENT** à qui vous voulez.

### *Ce que vous ne POUVEZ PAS faire avec cet ouvrage :*

- Le **vendre** à quelque prix que ce soit,
- Le proposer en version **imprimée**,
- **En modifier** son contenu (ajouter ou enlever des pages, rajouter ou enlever des éléments)
- L'intégrer à **des offres illégales** et/ou **punies par la loi** dans votre pays
- **Recopier et réutiliser** tout ou partie des articles de ce livre sur quelque support que ce soit.

Notez également que chaque article (chapitre) présent dans ce livre est la propriété de son auteur.

Ceci étant précisé, bonne lecture !

## Préface

...par *Marianne DUPUIS JANIN*, du blog [Parler en Public Online](#).

*Chère lectrice, cher lecteur,*

*Vous allez bientôt vous plonger dans la délicieuse découverte de tous les articles qui composent cet ouvrage, pour admirer cette mosaïque fascinante de richesses virtuelles : bravo à vous !*

*Mais, juste avant de quitter votre plongeon, suivez-moi dans les coulisses de ce premier phénomène...*

*Comme toute première éclosion, il naquit d'une grande idée et d'une longue maturation.*

*La grande idée d'Yvon consistait à réunir côte à côte le meilleur des blogs francophones, pour métisser les échanges, multiplier les rencontres et promouvoir les contenus de qualité.*

*Restait à donner forme à cette idée pour la faire adopter par la communauté de bloggeurs, sans l'appui de laquelle le projet n'avait aucun sens. Le pari était de taille : vous savez combien les blogs abondent, comment les styles foisonnent et les sujets jouent au grand écart.*

*Alors, comment susciter l'enthousiasme ?*

*Yvon a jeté une bouteille à la mer vers les lecteurs de son blog, confiant que les retours seraient à la hauteur et que la générosité de cette grande idée allait conquérir le public.*

*Son intuition est tombée à pic : une multitude de sujets, aussi qu'hétéroclites que foisonnants.*

*Mais, comment y trouver un thème fédérateur ?*

*Analyses, hésitations, sélections, autant d'étapes qu'Yvon a franchies en secret, armé de patience pour façonner son premier événement, aussi large et inspirant que possible.*

*Enfin, il annonça le thème, dicta le cadre, fixa l'échéance.*

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

*Seulement, comment créer les conditions d'un vrai succès ?*

*Derrière sa communauté, observant le nombre d'articles qui petit à petit grandissait, Yvon a prodigué méthodes, encouragements, modèles pour guider chacun dans cette aventure, espérant que brique après brique, le monument allait s'élever.*

*Mais, il ne suffisait pas d'être constamment présent, réactif à tous les emails et accueillant dans chaque commentaire...*

*Yvon préparait aussi dans l'ombre tous les formulaires, scripts et autres prodiges qui simplifient la collecte et la consolidation de toutes ces richesses.*

*Développement, tests, optimisation, développement, test, optimisation, développement, test... le refrain bien connu d'un travail de fourmi, loin des projecteurs, pour que tout se passe au mieux.*

*Sinon, comment rendre la participation accessible et plaisante ?*

*Le jour de l'échéance approche, un nouveau rappel, de nouveaux encouragements...*

*Yvon reçoit une avalanche d'emails de dernière minute, surpris du succès et peut-être aussi que son événement si minutieusement préparé depuis des jours soit traité comme une affaire de dernière minute.*

*Un dernier grand coup de collier pour mettre en ligne tous les articles, aussi épuisant que le délai est court. Avec une marge de manœuvre si étroite, Yvon a bien mérité une pause et les applaudissements de la communauté qui le suit !*

*Seulement, l'aventure ne s'arrête pas là... Yvon est un perfectionniste dans l'âme, il lui faudra encore des heures et des jours pour peaufiner la mise en page, notant dans son grand cahier quelles améliorations il mettra en place le prochain 15 du mois pour une session suivante plus fluide, relisant chaque article, peiné des fautes d'orthographe, amusé d'un bon mot, curieux d'une idée originale, cliquant chaque lien pour vérifier qu'il marche, lisant au passage quelques nouveaux articles...*

*Où s'arrête le plaisir, où commence la contrainte ?*

*Vient ensuite la promotion, les emails, les sites référents, les partenaires, Yvon reprend son bâton de pèlerin pour défendre le métissage.*

*Montagne après montagne, il parcourt les sommets, déposant ses liens, invitant à la découverte...*

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

*Et voilà qu'aujourd'hui, au terme de ce bien long voyage, ces quelques pages sont vôtres. Certes, elles ne sont pas parfaites et votre contribution les améliorera encore, car il s'agit d'une toute première fois et parce qu'elles ont pour seule ambition de vous inviter à découvrir d'autres mondes.*

*Et si l'une d'entre elles vous mène sur d'autres rives, les auteurs et Yvon auront gagné ce pari.*

*Vous l'aurez compris, derrière les coulisses se cache un grand professionnel...*

*Si vous en doutiez encore, un détour par [Copywriting-pratique.com](http://Copywriting-pratique.com) vous en convaincra !*

*Débutant ou auteur confirmé, blogueur du dimanche ou chaque jour assidu, vous serez séduit par la qualité de son enseignement, distillé en petites touches, auquel les blogueurs font écho, comme autant de tesselles multicolores qui dessinent les contours d'une lumineuse mosaïque.*

*Soyons sincère :*

*S'il en est bien un à qui cet ouvrage doit tant, pour son excellente présentation, pour la qualité de son contenu et la richesse de sa diversité, c'est bien Yvon...*

*S'il en est bien un à qui la communauté doit tant, pour sa générosité bienveillante, sa présence de tous les instants et ses encouragements chaleureux, c'est bien Yvon...*

*S'il en est bien un à qui le web francophone doit tant, pour son ingéniosité, sa vision engagée, et l'exemple qu'il donne par ses fidèles apports au quotidien, c'est bien Yvon...*

*Alors, au nom de tous ceux qui ont apporté une petite brique à cet édifice si patiemment et sagement assemblé : « Merci Yvon ! »*

*Puisse cet évènement inaugurer une très longue série d'excellentes initiatives...*

**Marianne DUPUIS JANIN**

## Table des matières

<b>Informations importantes à propos de ce livre</b> .....	<b>2</b>
Ce que vous POUVEZ faire avec cet ouvrage :.....	2
Ce que vous ne POUVEZ PAS faire avec cet ouvrage :.....	2
<b>Préface</b> .....	<b>3</b>
<b>PARTIE I : A LA CONQUETE DU BONHEUR</b> .....	<b>11</b>
<b>Comment échapper au bonheur en 5 étapes</b> .....	<b>11</b>
1. La responsabilité et le choix .....	11
2. L'amour .....	11
3. Le plaisir .....	12
4. L'humour et le rire .....	13
5. La curiosité .....	13
A propos de l'auteur .....	15
<b>Vivre bien, vivre mieux : découvrez la recette en 5 points !</b> .....	<b>16</b>
1. Vouloir .....	16
2. Impliquer .....	17
3. Voir .....	18
4. Revisiter .....	19
5. Estime de soi .....	20
Cinq lettres, cinq principes .....	21
A propos de l'auteur .....	21
<b>5 trucs pour être heureux - Tout de suite</b> .....	<b>22</b>
1. Colle un sourire sur ton visage - en permanence .....	22
2. Détends-toi - encore et encore .....	23
3. Écoute ton corps - Toujours.....	23
4. Écoute ton cœur - Il a toujours raison.....	24
5. Aligne ton corps, ta tête et ton cœur .....	24
Exercice : Être heureuse (x) - tout de suite .....	25
A propos de l'auteur .....	25
<b>Le bonheur : cinq manières simples de le vivre !</b> .....	<b>26</b>
1. Écoutez vos sentiments ! .....	26
2. Montrez le meilleur de vous-même ! .....	27
3. Soyez reconnaissant ! .....	27
4. Acceptez les critiques et les compliments ! .....	27
5. Respectez vos désirs ! .....	28
A propos de l'auteur .....	28
<b>Les 5 propulseurs infallibles vers votre Bonheur</b> .....	<b>29</b>
1. Prenez soin de vos ressources corporelles .....	30
2. Pratiquez l'ancrage .....	30

# 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

3. Activez la loi de l'attraction .....	31
4. Fluidifiez votre énergie .....	32
5. Agissez dans votre réalité .....	32
A propos de l'auteur .....	33
<b>L'abondance dans la joie ! Vos actions au quotidien .....</b>	<b>34</b>
1. Cultivez des pensées positives.....	35
2. Définissez votre rêve et passez à l'action .....	35
3. Appropriiez-vous vos qualités !.....	36
4. Décidez d'être abondant financièrement.....	37
5. Vos actions au quotidien .....	38
A propos de l'auteur .....	39
<b>PARTIE II : AMELIORER SA VIE.....</b>	<b>40</b>
<b>Mes 5 meilleurs tuyaux pour gérer la crise de la quarantaine comme une déesse .....</b>	<b>40</b>
1. Écrire un blogue .....	41
2. Faire une thérapie.....	41
3. Changer sa vision des choses ou encore, créer votre propre réalité.....	42
4. Les soupers de filles.....	42
5. La thérapie de choc .....	43
A propos de l'auteur .....	43
<b>Mes 5 meilleurs copains anti-crise seront-ils aussi les vôtres ? .....</b>	<b>44</b>
1. Le soleil .....	44
2. Le Bicarbonate de Sodium.....	45
3. Le kombucha .....	46
4. Le MMS .....	48
5. Le Thé Jiaogulan.....	48
A propos de l'auteur .....	49
<b>Cinq clés pour sortir de la crise .....</b>	<b>51</b>
1. Merci de garder à l'esprit le fait suivant : .....	51
2. Merci de méditer cette vision :.....	51
3. Les cinq clés pour sortir de la crise : .....	52
1. <i>Vivre l'instant présent en conscience,</i> .....	52
2. <i>Explorer nos vies à plusieurs niveaux,</i> .....	52
3. <i>Accueillir avec honnêteté et ouverture la vie dans l'instant,</i> .....	52
4. <i>Comprendre que ce que nous pensons être, n'est pas,</i> .....	52
5. <i>Conscientiser notre expérience à la suite des quatre précédentes.</i> .....	52
4. Le texte de cet article pourra sembler ardu à certains.....	52
A propos de l'auteur .....	62
<b>Les 5 étapes à vivre avant de commencer un travail sur soi en développement personnel .....</b>	<b>63</b>
1. Étape 1 : Quel est votre problème ? Nommez-le.....	63
2. Étape 2 : Soyez motivé avant le premier rendez-vous .....	64

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

3. Étape 3 : Décidez de changer.....	65
4. Étape 4 : N'attendez pas le meilleur moment pour commencer.....	66
5. Étape 5 : Entretenez et prenez soin de ce qui vous ressource.....	66
A propos de l'auteur .....	67
<b>Combien de fois vous êtes vous entendu dire "Je n'y arriverai jamais" .....</b>	<b>68</b>
1. Déterminez une intention .....	69
2. Souriez ! .....	70
3. Écoutez de la musique entraînante (et dansez !).....	70
4. Riez ! .....	71
5. Renforcez votre confiance en vous avec Napoleon Hill .....	71
A propos de l'auteur .....	73
<b>Comment se débarrasser d'une mauvaise habitude ?.....</b>	<b>74</b>
1. Étudiez votre mauvaise habitude .....	74
1. Le déclencheur.....	74
2. La routine .....	74
3. La récompense .....	75
2. Optimisez votre environnement.....	75
3. Trouvez un substitut .....	76
4. Rejoignez un groupe d'entraide.....	77
5. Ayez la foi .....	77
A propos de l'auteur .....	78
<b>Les 5 résolutions qui construiront votre personne .....</b>	<b>79</b>
1. Construisez vos buts.....	79
2. Lisez.....	80
3. Suivez la vie économique de votre pays .....	80
4. Informez-vous sur les institutions du pays dans lequel vous vivez .....	82
5. Sachez débrancher .....	82
Résumons-nous .....	83
A propos de l'auteur .....	83
<b>5 pratiques simples pour changer votre vie .....</b>	<b>84</b>
1. Créer un rendez-vous quotidien avec vous-même .....	85
<i>Pour commencer</i> .....	86
<i>Pour aller plus loin</i> .....	86
2. Noter immédiatement .....	87
<i>Pour commencer</i> .....	87
<i>Pour aller plus loin</i> .....	88
3. Se fixer des objectifs .....	88
<i>Pour commencer</i> .....	89
<i>Pour aller plus loin</i> .....	89
4. Lire souvent et régulièrement.....	89
<i>Pour commencer</i> .....	90
<i>Pour aller plus loin</i> .....	90

# 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

5. Se payer en premier.....	90
Conclusion .....	91
A propos de l'auteur .....	91
<b>PARTIE III : SPIRITUALITE - ESOTERISME .....</b>	<b>107</b>
<b>5 questions de spiritualité à dissoudre dans un Océan de Conscience .....</b>	<b>107</b>
1. De quelle manière la spiritualité peut-elle contribuer à mon dév. personnel ?.....	107
2. La spiritualité peut-elle donner un sens à ma vie et au monde ?.....	109
3. Quelle est la meilleure doctrine spirituelle ?.....	110
4. Puis-je réaliser l'éveil durant cette vie ? .....	111
5. Alors que faire ? .....	112
A propos de l'auteur .....	114
<b>Où étiez-vous avant de naître ? .....</b>	<b>115</b>
1. Avoir de l'argent.....	117
2. Détenir du pouvoir .....	117
3. Obtenir de la notoriété .....	117
4. Trouver l'amour .....	117
5. Se sentir bien .....	117
A propos de l'auteur .....	118
<b>Les 5 chiffres fondamentaux de votre ADN spirituel.....</b>	<b>119</b>
1. Le chemin de vie .....	119
2. La mission de votre incarnation ou initiation spirituelle .....	119
3. Les dettes karmiques .....	120
4. Les leçons karmiques .....	120
5. Les obstacles et défis de votre incarnation.....	121
A propos de l'auteur .....	121
<b>5 chemins pour entrer dans la magie de l'intuition .....</b>	<b>122</b>
1. Vos cinq sens + le flash .....	123
2. Les rêves.....	123
3. Signes, coïncidences et synchronicités.....	124
4. Tarot, Yi King, Runes.....	125
5. Tout et n'importe quoi .....	126
A propos de l'auteur .....	127
<b>PARTIE IV : ÊTRE MIEUX AU TRAVAIL .....</b>	<b>92</b>
<b>5 secrets pour être immunisés contre le harcèlement moral au travail .....</b>	<b>92</b>
1. Quelle que soit la situation, ayez toujours une parole « impeccable » .....	92
2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle.....	92
3. En toutes circonstances, ne faites pas de suppositions .....	93
4. Soyez convaincu que vous faites de votre mieux et les autres aussi.....	93
5. Soyez sceptiques, mais apprenez à écouter .....	94
A propos de l'auteur .....	94
<b>5 conseils à suivre quand on est convoqué par son patron .....</b>	<b>95</b>

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

1. Ne pas gamberger .....	95
2. Faire le point objectivement .....	95
3. Ne jamais se montrer surprise .....	95
4. Laissez le parler .....	96
5. Prenez les choses positivement .....	96
A propos de l'auteur .....	97
<b>5 trucs indispensables pour s'épanouir dans la vie et au travail .....</b>	<b>98</b>
1. Identifier l'essentiel - Éliminer tout le reste .....	98
2. Se demander quel est le but du but .....	98
3. Faire un pas à la fois .....	99
4. Entretenir le focus .....	100
5. Relativiser .....	100
A propos de l'auteur .....	100
<b>Multiplier votre chiffre d'affaires par 2 en seulement 3 mois grâce à 5 avantages de l'hygiène alimentaire.....</b>	<b>101</b>
1. La réception des matières premières.....	101
2. Le nettoyage et la désinfection (lutte contre les ravageurs) .....	102
3. Votre personnel.....	104
4. Contrôles des températures de vos frigos ou congélateurs.....	105
5. L'Audit interne.....	105
A propos de l'auteur .....	106

## **PARTIE I : A LA CONQUETE DU BONHEUR**

### **Comment échapper au bonheur en 5 étapes**

**Pas si facile d'avoir une vie bien désagréable**, bien nulle, bien inintéressante, une vie ou on est bien malheureux, seul, déprimé, insatisfait ; une vie ou l'on se sent bien coincé, et ou on ne voit pas ce qui pourrait changer ; une vie si morne et si dure qu'on se demande bien à quoi ça sert de la vivre...

**Pour réussir cette prouesse**, il y a au moins **5 attitudes que vous devez éviter** à tout prix. Si par quelque étourderie, il vous arrivait de vous adonner à vivre l'un des dangers suivants, ou pire plusieurs, votre vie serait irrémédiablement transformée.

Vous rendez-vous compte qu'alors vous pourriez tutoyer le bonheur, il en serait fini de votre vie de M--- !

Afin que vous puissiez garder votre vie telle qu'elle est, et continuer de vous sentir bien malheureux et bien nul, sans plus attendre je vous donne **les 5 ingrédients à éviter à tout prix de mettre dans votre vie**.

#### ***1. La responsabilité et le choix***

C'est ce qui consiste à penser que dans votre vie, il y a plusieurs options et que c'est vous qui décidez des voies à prendre.

Il est bien plus sûr, pour rater sa vie de penser que vous n'avez pas de choix, que vous subissez les décisions et les comportements des autres : de votre patron, de votre conjoint, de votre banquier et que vous ne pouvez en aucun cas faire évoluer votre situation car c'est la faute aux autres !

Vous vous n'avez pas à changer, en continuant de penser et de faire ce que vous avez toujours fait, et bien vous conserverez toujours votre vie de malheureux.

Si d'aventure, **vous essayiez de voir les choses sous un autre angle**, si vous commenciez à penser que ce sont vos peurs qui vous maintiennent dans cette vie pourrie, et que vous avez la possibilité certaine d'évoluer, de vous transformer, de choisir, d'envisager d'autres options... **ALORS LA...**

**c'en est déjà fini de votre malheur**, vous avez mis le pied dans l'engrenage d'une vie qui sera de plus en plus palpitante.

#### ***2. L'amour***

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Oh mais y en a marre de ce gros mot que tout le monde à la bouche. On ne peut pas vivre sans amour, et puis quoi encore ? Bien sûr que l'on peut vivre sans amour ! C'est même une excellente solution pour se sentir nul, exclus, rejeté, minable, incapable, indigne et j'en passe...

Il est vrai qu'aimer quelqu'un ou quelque chose, ça pourrait vraiment mettre du soleil dans votre vie, vous pourriez même penser que vous avez de la valeur, que vous êtes quelqu'un de bien. Et ça serait bien le pire de tout !

Vous pourriez en venir à vous aimez vous-même, et là c'est la cata... Si vous **commencez à vous aimer**, même un petit peu, c'est cuit de chez cuit, **vous vous dirigez à grand pas vers le précipice du bonheur !**

Et je vous parle d'**expérience**, moi qui pendant longtemps ai été une victime du désamour, oh comme je nageais dans le désespoir, la honte, la rancœur, la jalousie, que du malheur dans lequel je me vautrais à longueur de larmes ;

Et bien figurez-vous qu'un jour, je ne sais plus très bien pourquoi, je me suis dit que finalement **je n'étais pas si mal que ça !** Je me suis mise à apprécier la nature, à trouver de la beauté en toutes choses et en toutes personnes, j'ai recherché le plaisir dans le moindre recoin. Résultat, **ma vie a changé radicalement** : je me suis mise à prendre des tas de décisions qui me rendaient **plus heureuse en enthousiaste**.

Aujourd'hui je crois que je peux dire que je me trouve presque parfaite, même quand je fais des erreurs, c'est pour vous dire comme mon cas est grave, même désespéré, **jamais plus je ne pourrais être malheureuse comme avant !**

Alors croyez-moi sur parole, surtout continuez à vous jugez, et à vous jugez le plus nul possible, continuez à détester ce qui vous entoure et vous ne tomberez jamais comme je l'ai fait dans le précipice du bonheur qui ne fera que vous entraîner vers plus de joie. Quelle catastrophe ! **La réussite, la satisfaction, à tout jamais dans votre vie !**

### **3. Le plaisir**

C'est ce qui nous donne de la joie, de la satisfaction, une sensation agréable de contentement. Vous vous rendez bien compte que rechercher ou accepter la moindre parcelle de **plaisir vous entraînerait vers une vie plus satisfaisante**.

Alors surtout, ne regardez pas les belles choses, tournez plutôt votre regard vers ce qui est moche, vers ce qui vous inquiète et vous fait peur ; N'essayez pas de voir le **côté positif** d'une situation ou d'une personne, et surtout ne faites rien qui pourrait vous procurer du plaisir, au contraire, faites tous les trucs qui vous

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

déplaisent et plaignez-vous en, râlez. Si par mégarde vous vous laissez aller à faire quelque chose de chouette, alors sabotez l'instant :

- Par exemple si vous acceptiez malgré mes mises en garde de faire l'amour, et bien ne fixez pas votre attention sur votre plaisir et sur l'amour qui vous unit à votre amant(e) à ce moment-là, mais pensez plutôt à votre bourrelet sur le ventre, ou à la dernière vacherie que vous à fait celui ou celle que vous avez sous votre couette, ou bien au traumatisme du passé concernant votre sexualité... Ainsi vous avez de bonnes chances de ne pas éprouver de plaisir
- Ou bien si l'envie vous prenait d'avoir un travail en accord avec vos souhaits, écoutez alors toutes vos peurs, les amis qui vont vous dire que c'est de l'inconscience, repensez bien à tous vos échecs et à ceux des autres et surtout mettez à l'écart ceux qui vous encouragent et vous soutiennent, ne pensez pas que ça pourrait marcher et vous réussir.

Vous avez maintenant bien compris comment vous pouvez saboter votre bien-être pour rester dans votre vie d'insatisfait.

### 4. L'humour et le rire

Quand je pense qu'il y en a qui rit tout le temps, dans n'importe quelles circonstances, comme s'il y avait de quoi se réjouir ! Heureusement (si j'ose dire), ça n'est sûrement pas votre cas !

C'est très dangereux de rire. [Des études scientifiques ont montré que le rire et même un petit sourire instantanément rend heureux](#). Vous voyez un peu le pouvoir d'une si ridicule mimique ! Alors coûte que coûte, faites la gueule. En plus si vous souriez, les autres pourraient venir vers vous ! Sauve qui peut !

Et l'humour, tout aussi redoutable, car il déclenche le rire d'une part et vous rend sympathique d'autre part. Il permet à la fantaisie d'entrer dans votre vie, et votre morne vie se transformerait inévitablement en vie joyeuse. Quelle tuile !

En plus c'est bon pour la santé, c'est aussi prouvé !

Alors de grâce, tenez-vous à l'écart du sourire, du rire, et de l'humour, vous avez ainsi plus de chance d'éloigner le bonheur.

### 5. La curiosité

Je veux dire par curiosité, cette **envie de découvrir** de nouvelles personnes, de nouvelles activités, de nouvelles connaissances...

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

C'est comme les petits enfants qui ouvrent tous les placards, juste pour voir ce qu'il y a dedans et parfois trouvent des trésors !

Vous avez vu comme ça leur plaît et quand il trouve un trésor comme ils sont en joie.

Ce qu'il faut que vous sachiez, c'est **qu'il n'y a pas d'âge pour ouvrir les placards**, et vous n'êtes donc pas à l'abri d'éprouver de l'intérêt pour quelque chose.

**Faut faire gaffe** : il suffirait que vous vous preniez au jeu et que vous ayez envie de découvrir encore, peut-être même que ça pourrait vous donner l'idée d'un but, alors votre vie aurait de l'intérêt et serait gouvernée par le plaisir de la découverte.

Reconnaissez que **vos déprime en prendrait un sacré coup, non ?**

Je sais ce que c'est, je ne peux me défaire de cette curiosité, de cette envie qui m'oblige à faire de nouvelles expériences, alors forcément je ressens **plus de vitalité, de joie, d'émotions, de plaisir, d'envie... et je ne peux même plus m'ennuyer ferme !**

Faites bien attention, car ceux qui oseraient aller à la rencontre de ce qu'ils ne connaissent pas, pourraient bien ne plus jamais trouver leur vie ennuyeuse et moche !

Voilà je crois que je vous ai fait part des pièges les plus importants qui **pourraient vous immerger dans le bonheur.**

Maintenant que vous savez tout cela, vous savez comment éviter d'être heureux, mais **vous savez aussi comment le devenir !** (voir [bonheur training](#) pour plus de détails).

- **En prenant vos responsabilités** : c'est-à-dire en sachant que vous avez forcément **plusieurs options**, et que si celle que vous avez choisie ne vous convient pas, et bien c'est aussi à vous d'en **essayer une autre**. Il peut s'agir de choisir de changer votre façon de penser, votre façon de voir la situation, ou bien de changer d'environnement ou de technique... Vous avez tout pouvoir sur votre vie et ça n'est en aucun cas la faute aux autres, même s'ils jouent un rôle dans votre scénario, **vous restez le metteur en scène !**
- **En vous aimant davantage** : Cessez donc de vous juger et de juger les autres, vous n'êtes pas moins bien que quiconque, seulement vous êtes différent. Vous n'avez pas les mêmes qualités et les mêmes défauts ou les mêmes difficultés que quelqu'un d'autre, mais ça n'est pas moins bien. Vous

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

êtes unique et c'est bien pour ça que vous pouvez vous aimez. Faire des erreurs est inhérent à votre condition d'humain, et alors ?

Vous êtes humains, non ? Vous avez été et vous avez fait ce que vous pouviez dans le moment. Maintenant vous pouvez faire et être ce que vous voulez.

- **En prenant plaisir à la vie** : Au lieu de traquer l'erreur, l'imperfection, attachez-vous donc à voir ce qui est plaisant et agréable. Portez votre attention sur les belles choses de la vie et observez le bonheur que cela vous procure. En faisant le choix de suivre la voie du bien-être pour vous, vous aurez la bonne attitude, vous faites le bon choix.
- **En mettant de la fantaisie dans votre vie** : Le [rire](#) et l'humour sont des ingrédients qui vont donner toute la saveur à votre gâteau. Tout en prenant plaisir, vous agissez pour votre bien-être et votre bonheur de la manière la plus simple et la plus agréable.
- **En restant curieux** : Apprendre et apprendre tout au long de sa vie est un excellent moyen de sentir la plénitude et l'intérêt. La vie garde tout son sens et devient ou reste passionnante. Cela donne aussi le goût des nouvelles expériences.

### *A propos de l'auteur*



Article écrit par Patricia LETANG, du blog "[Attention ! Bonheur possible](#)", grâce à ses [trucs](#) vous devenez magnétique, le sourire ne vous quitte plus, votre vie est une réussite.

Visitez son blog : [Attention bonheur possible !](#)

## Vivre bien, vivre mieux : découvrez la recette en 5 points !

Qu'est-ce que vivre bien ?

Vivre bien, c'est connaître **le sens de sa vie** et savoir qu'on évolue dans le bon sens pour vivre mieux.

Vos préoccupations premières sont-elles d'ordre matériel, voire financier, ou êtes-vous plutôt orienté vers la recherche du bonheur, ou encore l'équilibre entre l'être et l'avoir ?

Votre **première démarche** sera de vérifier que ces attentes, vos désirs, sont vraiment les vôtres. Pourquoi voulez-vous telle ou telle chose ?

Soyez honnête, même si votre vœu le plus cher est de rendre vos enfants heureux, c'est aussi pour votre bonheur personnel que vous voulez les voir heureux.

Tant que vous restez connecté à **vos propres désirs**, vous êtes sur la bonne voie.

Vivre bien, c'est réaliser vos objectifs, **obtenir des satisfactions** spirituelles, affectives et/ou matérielles qui participent à votre bonheur.

Le bonheur, c'est **un état d'esprit** qui découle d'une certaine manière de vivre.

Vivre, c'est 5 lettres. **Pourquoi pas 5 principes à suivre ?** Essayons !

V.I.V.R.E.

### 1. *Vouloir*

- Vouloir obtenir ou réussir quelque chose.
- Vouloir être d'une certaine façon.
- Vouloir réussir un objectif.

L'intérêt de se fixer un objectif, d'avoir un truc à faire, c'est de **se donner une direction**.

Vous savez si vous marchez dans le bon sens pour vous, ou pas.

Vivez sans direction, **sans connaître le sens de votre vie**, et vous serez comme un oiseau migrateur qui ne trouve pas le sud en hiver.

Vous allez voler d'est en ouest jusqu'à l'épuisement.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Finir glacé dans le froid du nord sibérien fait-il partie de vos choix de vie ?

Vivre, c'est avoir le sens de sa direction. **Avoir un idéal**, au moins des envies, vouloir réussir quelque chose.

Ne vous prenez pas la tête, vos objectifs peuvent être simples, la seule chose importante c'est d'avoir une direction.

Le sens de la réussite ou du succès correspond à une définition personnelle.

- Une famille harmonieuse ;
- Un travail passionnant ;
- Écrire un livre ;
- Enregistrer un disque ;
- Être heureux.

Vous avez le droit de vouloir être riche, vous avez le droit de vouloir gravir l'Everest, vous avez le droit de vouloir travailler moins, vous avez le droit de décider de vivre chichement, vous avez tous les droits. Sauf un !

**Vous n'avez pas le droit de ne rien vouloir.**

Pas de désir, pas d'envie, sans aucune attente ; c'est la mort.

J'en ai fait ma devise personnelle :

« **Ai toujours un rêve à vivre, quelque chose à réaliser.** »

### **2. Impliquer**

Impliquez tout votre être dans **l'action de vivre**. Cela veut dire **prendre le contrôle de votre pensée**.

Utilisez la pensée rationnelle pour diriger vos émotions, extirper les croyances négatives issues de l'enfance.

Impliquez pleinement votre mental dans vos choix de vie.

L'un des rôles de la pensée rationnelle est **d'examiner les croyances implantées** dans l'inconscient. C'est par la pensée consciente que vous décidez de conserver une croyance ou de la juger fautive et nuisible.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Un autre rôle de votre pensée, c'est de **convaincre votre inconscient** du bien-fondé de vos désirs, de vos aspirations.

Obligez-le à vous croire, sinon, vous **essayez de marcher sur l'eau** sans auréole. Sans la foi ; on coule !

Rien n'est programmé de façon irrémédiable, votre inconscient est un jardin.

**Ce jardin c'est à vous de l'entretenir, aucune mauvaise herbe** - comme la croyance de ne pas être à la hauteur - ne résistera aux coups de râteau de votre pensée consciente.

Par exemple : vous vous levez dans le noir pour ne pas réveiller votre conjoint.

Une ombre à côté du lit ! Elle semble ramper vers vous sur le sol !

Soit vous laissez votre émotion faire se dresser vos cheveux sur votre tête et vous hurlez dans la nuit.

Soit vous regardez attentivement et constatez qu'il s'agit de votre robe de chambre tombée au sol qui s'agite sous le souffle de vent venu de la fenêtre ouverte.

Calmement vous la ramassez, votre cœur bat normalement et vous ne réveillez pas toute la maisonnée.

Vous avez pris le pouvoir sur vos émotions en utilisant votre pensée rationnelle. Votre pensée ne peut pas changer les choses autour de vous, votre pensée peut modifier **votre perception des choses**.

Observez vos pensées, ressentez-les.

Votre perception est-elle la bonne ? **Recadrez s'il le faut**.

Votre perception consciente va diriger vos réponses émotionnelles, ne laissez pas votre ordinateur interne décider du programme à ouvrir.

Soyez l'opérateur, **agissez**, pensez en fonction de vos désirs.

Influencez sans vergogne votre inconscient, saturez-le de pensées positives et **donnez-lui quelque chose à faire**.

### **3. Voir**

Voir le futur dans **une attente positive**.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Le meilleur peut arriver à tout moment.

Vous n'avez pas de boule de cristal ? **Imaginez votre meilleur futur.**

**Jouez avec l'idée de votre réussite**, faites-en une image parfaite.

Si vous rêvez d'une maison de famille, voyez précisément le chat couché sur le réfrigérateur, qui répand des poils sur le paquet de beurre. Si vous n'aimez pas les chats, prenez une autre image : **[une otarie dans la piscine !**

Vivez un optimisme serein. Cela ne veut pas dire refuser la réalité, il y a des choses qui tournent mal.

Cela veut dire **relativiser les événements** et se concentrer sur les points positifs.

Il est important **de croire en vous**, de refuser les influences négatives. Cela passe encore une fois par le contrôle de vos pensées.

Essayez de nouvelles choses, **sortez de la routine**, osez vous confronter aux changements, provoquez-les.

L'évolution est un phénomène naturel incontournable. Toute nouvelle expérience participe à votre évolution.

Vous n'êtes pas obligé de plonger d'un coup dans l'inconnu, vous pouvez mettre un pied pour voir la température, ensuite vous décidez de poursuivre l'expérience ou pas.

**Gardez l'œil ouvert sur les opportunités** qui passent.

### **4. Revisiter**

**Revisitez vos habitudes.**

Ayez conscience de tous les automatismes que vous avez mis en place au fil de votre vie.

**Triez !**

Vos habitudes peuvent être dynamisantes ou au contraire pénalisantes.

Ne pas se préoccuper de vos habitudes vous met dans la position délicate d'être en **pilote automatique** même dans la tempête.

Vos automatismes doivent permettre de bien faire les choses répétitives.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Vérifiez régulièrement l'efficacité de vos automatismes. Si l'un d'eux est mauvais pour vous, **le pilote vous échouera** sur les récifs.

Si un résultat que vous escomptiez ne se réalise pas, peut-être qu'une de vos habitudes **en freine la réalisation**.

Peut-être devez-vous mettre en place une nouvelle habitude. Prenez l'habitude de **surveiller** vos habitudes. Renforcez vos automatismes positifs et forcez-vous à remplacer vos mécanismes négatifs.

Pour agir efficacement sur vos habitudes, travaillez sur une seule habitude à la fois, avancez par petits pas.

Commencez par vous forger cette habitude : **souriez !**

Même si vous ne savez pas pourquoi ; souriez, faites briller vos yeux, cela amènera des pensées heureuses.

**Prenez l'habitude du bonheur.**

### **5. Estime de soi**

**Être soi-même** sans se comparer à un « moi » imaginaire, s'accepter.

Trouver ou renforcer l'estime de soi passe par l'estime que l'on accorde aux autres.

Vous faites **partie d'un groupe**, le genre humain. Même si certains membres ne vous sont pas trop sympathiques, **vous les acceptez**, voire, vous les aidez à progresser.

C'est un peu comme d'avoir mal à un pied, vous n'avancez pas à cloche-pied, vous utilisez vos deux jambes, même si vous boitez.

Vous accordez simplement **plus d'attention** au pied qui vous fait mal.

Si vous allez mal, accordez-vous un peu d'attention, et accordez encore plus d'attention à ceux qui vont plus mal que vous.

**Donnez de l'importance aux autres**, cela développera l'importance et l'amour que vous vous accordez à vous-même.

Se faire accepter par les autres aide à s'accepter soi-même.

Adoptez **le principe de tolérance** dans vos rapports humains, vous n'aurez plus qu'à adopter ce principe à propos de vous.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Vous acceptez facilement les imperfections des autres ; faites la même chose pour vous.

Vous êtes ce que vous êtes, mais surtout ce que vous pouvez devenir.

**Ne vous comparez à personne**, soyez vous-même en étant toujours prêt à évoluer.

Concentrez votre attention sur **vos particularités positives**, sur ce que vous considérez comme vos points forts.

Il est plus efficace de renforcer vos points forts que de vous acharner sur vos points faibles.

Plus vous développez vos points positifs, plus vous affaiblissez vos points négatifs.

**N'attendez pas d'être parfait pour être heureux**, soyez heureux, heureux de vivre.

### *Cinq lettres, cinq principes*

Vivre, cela doit être vivre bien, vivre bien, c'est forcément vivre mieux, évoluer pour améliorer sa vie et celles des autres.

Vivre bien, c'est développer une compétence ; la compétence du bonheur.

### *A propos de l'auteur*



Article rédigé par **Jean Paul GARDE**, qui vous donne sur son blog, [vivre bien - bien vivre](#), des moyens simples pour que sourire devienne votre état naturel au quotidien.

Voyez, [sur cette page](#), comment construire les bases pour que l'évolution de votre vie vous conduise à vivre mieux.

Visitez son blog : [Vivre bien - Bien Vivre](#)

## 5 trucs pour être heureux - Tout de suite

Comment être heureuse ? Comment être heureux ?

Que faut-il pour être heureux ?

J'ai bien une petite idée.

Alors, voici mes 5 meilleurs conseils pour oublier « *La femme ou l'homme qui voulait être heureux* » et être heureuse, être heureux, tout simplement. Et tout de suite.

Depuis 6 mois maintenant, je vis une sorte de bonheur permanent :

Mon corps m'envoie du bien-être en permanence

Même maintenant que j'ai rompu un ligament du genou.

Je dors comme un bébé, régulièrement un sourire de bonheur se colle sur mon visage.

Tout seul, simplement parce que je suis heureuse...

J'appelle ça mon orgasme permanent : c'est un peu racoleur comme terme, mais ça décrit bien les sensations que je vis.

Voilà pourquoi je sais comment être heureuse...

Alors, quels sont ces conseils ?

### **1. Colle un sourire sur ton visage - en permanence**

Pour être heureuse, pour être heureux, colle un sourire sur ton visage.

Pourquoi ? Tu envoies ainsi un signal à ton cerveau :

« *Tout va bien, je souris, je suis heureuse (x)* »

Alors, ton cerveau accepte ce signal.

Et il envoie à son tour cette info au corps entier, qui se détend.

Et à la tête, qui se détend aussi.

Et ton cœur rayonne de joie : il aime ça.

- Un coup de cafard ? : Colle un sourire sur ton visage. Ça va mieux ?

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Plus aucune place pour le négatif - seul le positif reste en toi.

### **2. Détends-toi - encore et encore**

Pour être heureuse, pour être heureux, Détends-toi.

Heureux et tendu, ça ne colle pas. Donc, il FAUT te détendre.

*« Fais des séances de relaxation, le plus souvent possible. »*

Ainsi tu envoies un nouveau message à ton corps : Détends-toi et sois heureux.

Mieux encore : médite. Tu comprendras pourquoi... quand tu auras compris.

- Détente express : Laisse retomber tes épaules. Maintenant, là tout de suite

### **3. Écoute ton corps - Toujours**

Pour être heureuse, pour être heureux, écoute ton corps

Écouter son corps, c'est prendre conscience de tes sensations.

On oublie trop souvent le corps pour rester dans la tête. Erreur.

*« Retourne à ton corps. Tout le temps. »*

Quand tu écoutes ton corps, il est heureux de ça. Et surtout, ta tête est forcée de se taire.

Tu sais, ta tête, ces pensées qui te polluent la vie tellement elles sont négatives ?

Balayé, le négatif !

Ressens tes jambes, tes bras. Ton ventre. Ta nuque. etc.

**Que veut ton corps ?**

- continuer à lire ? = Rester ici
- faire autre chose ? = Partir d'ici
- fais-le

C'est par le corps que tu perçois le monde. Plus tu écoutes ton corps, plus tes sensations sont fines.

Et mieux tu écoutes le monde et les autres.

#### **4. Écoute ton cœur - Il a toujours raison**

Pour être heureuse, pour être heureux, écoute ton cœur.

Le plus souvent, tu écoutes ta tête, et pas ton cœur.

« *Tu fais ce qu'il faut faire, et pas ce que tu voudrais faire* ».

Dans ton travail. Avec ton (ta) conjoint(e). Avec tes amis. Dans ta vie.

Tu finis par vivre par procuration : tu vis la vie d'un autre, pas la tienne.

Pourquoi ? On t'a appris à faire comme ça.

La politesse, les conventions, l'ordre etc.

Résultat ? Tu es à côté de tes pompes et tu te sens mal.

Alors maintenant, stop. Fais ce que te dicte ton cœur.

**Que vas-tu manger tout à l'heure ?**

- Pourquoi ?
- C'est bien ça que ton cœur veut ? Et ton corps ?

#### **5. Aligne ton corps, ta tête et ton cœur**

Pour être heureuse, pour être heureux, aligne ton corps, ta tête et ton cœur.

Le cœur l'emporte toujours sur la raison.

Alors, épargne-toi bien des soucis et fais tout de suite ce que dicte ton cœur.

« *Suis tes envies* ».

Mais attention, pas tes illusions : tes vraies envies.

Parfois, ce n'est pas clair. Ta tête et ton corps divergent, et tu ne sais pas très bien ce que veut ton cœur.

« *Alors, fait ce que ton corps a envie de faire* ».

En général, le corps suit le cœur. C'est la tête qui fait des siennes et veut entretenir ses illusions.

Alors, fait ce que ton corps a envie de faire.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Quand le corps et la tête ne sont pas d'accord, c'est le corps qui a raison.

### Étudier ou sortir voir les amis ?

- Ta tête te dit d'étudier
- Ton corps a besoin de se détendre ou pas ?
- Que veut ton cœur ?

### **Exercice : Être heureuse (x) - tout de suite**

1. Colle un sourire sur ton visage. Ça va mieux ?
2. Laisse retomber tes épaules
3. Écoute ton corps, tes sensations. Il est content d'être là ? Il veut être ailleurs ? Faim ? Soif ? Besoin de t'étirer ?
4. Écoute ton cœur. Qu'est-ce que tu voudrais faire ? La même chose que ton corps ?
5. Fais ce que dicte ton cœur - ou ton corps.

Tu as vu que tu as laissé tomber ta tête - la Raison avec un R majuscule ?

Ce n'est pas la tête qui te rend heureuse (x).

C'est juste une illusion que ta tête veut te faire croire.

### **A propos de l'auteur**



Article écrit par **Christine GENIARO** : Un jour, j'ai ressenti des choses étranges... comme l'énergie qui circule dans le corps, mes chakras, j'ai vu mon aura etc etc... Pas très conventionnel...

Certains appellent ça un don, mais tout le monde peut activer ça : ce sont juste des capacités.

Alors, si vous aussi vous voulez [explorer votre corps](#), cliquez sur le lien : j'explique comment faire.

Et c'est dingue, tout ce qu'on peut faire avec son corps !

Visitez son blog : [Vivre ton corps](#)

## **Le bonheur : cinq manières simples de le vivre !**

Aujourd'hui, nous parlerons du poisson qui, nageant dans la mer, demande : » Où se trouve l'eau ? »

**Le bonheur est un état intérieur profond, provoqué par toutes les petites choses agréables de la vie.**

Que vous soyez célibataire, marié, veuf ou divorcé, jeune ou vieux, **vous avez tous droit au bonheur.**

J'ai souvent lu ou entendu dire que le bonheur était un but final car, quoi que nous fassions, nous cherchons tous à atteindre le même objectif : être heureux.

Il est vrai que nombreux sont ceux qui cherchent le bonheur, mais la question reste :

« Où le trouver ? »

On poursuit des objectifs, mais pas le bonheur. Celui-ci est à portée de main et attend simplement que nous l'attrapions. Je dirais mieux :

**Le bonheur ne s'attrape pas ni ne s'atteint, il se vit.**

Il est vrai que dans notre monde moderne où performance, vitesse, efficacité et qualité règnent en maîtres, nous sommes tellement préoccupés à poursuivre des buts que nous oublions de vivre, comme le dit très bien, dans sa chanson, le chanteur Johnny Hallyday.

Pour pouvoir être connecté en permanence à la vie et à ses bienfaits, je vous propose cinq manières simples de vivre le bonheur.

### ***1. Écoutez vos sentiments !***

Si vous désirez vraiment ressentir le bonheur, faites attention à chaque moment de la journée qui vous fait esquisser un sourire, à chaque situation qui vous procure une exclamation de joie, ou d'émerveillement.

Prêtez attention aussi à chaque chose agréable que vous voyez, écoutez ou ressentez, à tout ce qui vous procurera un instant de paix et de tranquillité.

Profitez surtout, d'un moment dans votre journée, pour vous isoler tranquillement dans un lieu paisible et centrez-vous sur vous-même. Écoutez, ressentez et visualisez tout ce qui se passe en vous. Vous vous rendrez compte enfin combien il

est inutile de courir après ce que vous possédez en vous car, comme dit Blaise Cendrars. : « *Le seul fait d'exister est un véritable bonheur* ».

### **2. Montrez le meilleur de vous-même !**

On craint l'océan à cause de ses grandes vagues parce qu'on ne peut pas voir, à première vue, les merveilles qu'il abrite.

De même, les personnes qui vous connaissent vous jugent sur les apparences.

**L'extérieur est le miroir de l'intérieur et vice versa.**

Il est vrai que si vous laissez entrevoir seulement une petite partie de ce que l'on peut découvrir en vous, on aurait envie de connaître le contenu plus profond.

Ceci est comme quand vous montrez à vos amis les photos ou la vidéo d'un lieu fabuleux que vous avez découvert.

Si vous organisez votre vie extérieure de manière ordonnée, votre vie intérieure en sera le reflet.

### **3. Soyez reconnaissant !**

Le simple fait de se lever en étant reconnaissant pour ce que vous possédez vous donnera la confiance et l'assurance que tout est possible.

Le fait de remercier pour ce qui vous attend tout au long de la journée stimulera votre enthousiasme et ouvrira grandes les portes de l'espoir en de nouvelles expériences.

Rappelez-vous, en vous couchant de remercier aussi pour tout ce que vous avez reçu durant la journée. Cela vous permettra d'avoir une nuit paisible qui vous inspirera de nouveaux rêves pour la journée suivante.

### **4. Acceptez les critiques et les compliments !**

Acceptez toutes les observations positives, le reste, oubliez-le. Rappelez-vous qu'il s'agit de **vivre le positif et rejeter le négatif.**

Pensez simplement que si quelqu'un vous dit quelque chose de désagréable, c'est qu'il n'a pas encore pris conscience de tout ce qu'il y a de bien en lui.

### ***5. Respectez vos désirs !***

Évitez de vouloir tout raisonner. Souvent nous faisons taire nos petites envies parce que nous pensons que nous n'avons pas le droit, que c'est cher, ou pour toute autre raison.

Quand vous avez une envie, comblez-la sans remords, à condition qu'elle ne porte pas atteinte à votre intégrité ni à celle des autres. **Faites-vous plaisir !**

**Le bonheur est comme un papillon, plus vous le poursuivez, plus il s'éloigne ; en revanche, si vous restez tranquille, il se posera délicatement sur vos épaules.**

Que le soleil brille sur vous !

### ***A propos de l'auteur***



Cet article a été écrit par **Jaime PINEDO** du blog [Latitude Positive](#), sur lequel, trois fois par semaine, il vous aide à vous libérer des obstacles mentaux et émotionnels qui entravent votre chemin vers la réussite personnelle.

Découvrez par exemple [cet article](#) qui vous donne une belle piste pour trouver le bonheur.

Visitez son blog : [Latitude Positive](#)

## Les 5 propulseurs infailibles vers votre Bonheur

Sentez-vous parfois ce vide intérieur, cette triste mélancolie qui vous renvoie en pleine figure votre incapacité à créer la vie idéale et trépidante dont vous n'osez même plus rêver ?

Face à notre réalité morose, déstabilisés par nos vagues à l'âme, en bon troupeau, nous optons invariablement entre **deux choix** :

- Nous laisser happer groggy par la vie et nous résigner en continuant vaille que vaille,
- Essayer de pimenter notre quotidien avec des occupations qui laissent régulièrement un goût d'eldorado insipide.

Et s'il vous était possible de choisir votre vie ?

Et s'il vous était possible d'apprendre à créer votre propre bonheur ?

Êtes-vous prête à devenir l'actrice joyeuse et enthousiaste de votre réalité ?

Êtes-vous prête à plonger pour vous épanouir dans la vie ?

Êtes-vous prête à décoller pour votre aventure, celle qui fera briller les étoiles dans vos yeux ?

### ATTENTION !

Si vous :

- Êtes aujourd'hui pleinement satisfaite de vos journées,
- Préférez rester grincheuse et perdue dans votre vie,
- N'êtes pas disposée à jouer avec des trucs autant farfelus qu'efficaces,
- Ne voulez pas expérimenter la vie sous son meilleur jour...

Alors laissez tomber et ne lisez même pas la suite.

**PAR CONTRE**, en continuant cette lecture, vous risquez de devenir accro à la Vie, à la vôtre !

Je vous livre ici des outils utilisés par ceux qui ont choisi de réussir leur vie.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

C'est vrai, se lancer dans cette aventure demande beaucoup de courage et de persévérance. Je dirai surtout qu'une bonne dose de légèreté est un ingrédient majeur. Oui, ce n'est pas toujours simple de se faire chahuter et déstabiliser. Pourtant, soyez assurée qu'en commençant cette démarche, vous aurez de merveilleuses surprises très rapidement.

Je me réjouis avec vous car c'est le plus grand cadeau que vous puissiez vous faire.

Aujourd'hui, vous n'imaginez pas encore à quel point votre vie peut se révéler extraordinaire !

Pourtant, c'est à votre portée, juste là.

Voici donc une occasion inespérée de découvrir ici ma compilation enfin révélée des **5 propulseurs infaillibles vers votre Bonheur**.

### ***1. Prenez soin de vos ressources corporelles***

C'est tellement banal mais c'est basique. Vouloir une vie au top en étant au bout du rouleau est tout simplement impossible. Pas vrai ? C'est essentiel : **prenez donc soin de vous !**

**Comment :**

- Respirer amplement, manger sainement, bouger régulièrement et reposer vous pleinement.
- Et en prime, garder du temps pour écouter votre intuition. Trop souvent, notre esprit rationnel remet en question nos éclairs de lucidité que nous oublions instantanément. En faisant confiance à notre boussole intérieure et en écoutant nos idées lumineuses, nous gagnons en perspicacité et en efficacité. À tester avec un petit carnet dans la poche...

**Optez pour le principe suivant :** « *J'écoute et je respecte mes besoins et mes envies* ».

### ***2. Pratiquez l'ancrage***

Indispensable pour cultiver le calme, retrouver votre énergie et vous centrer même lorsque tout vous ballote alentour. Bien ancrée et solidement campée, vous réactivez votre potentiel lové à l'intérieur.

**Comment :**

- Assise ou debout et au calme, respirez tranquillement et amplement

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

- Imaginez que vous êtes un arbre et faites descendre des racines depuis vos pieds de plus en plus profondément dans la terre
- Enracinez-vous à la terre et visualisez tous les éléments nutritifs qui remontent vers vous et qui se rependent dans toutes les parties de votre corps
- Observer votre ressenti (lourdeur, densité) dans le bas du corps.
- Avec un peu de pratique, vous pourrez y revenir quelles que soient les circonstances et retrouver votre clarté d'esprit toujours plus rapidement.

**Optez pour le principe suivant :** « *Dès que vous êtes déstabilisée, que vous montez dans les tours, appuyez sur pause* ».

Respirez et plantez vos racines !

### **3. Activez la loi de l'attraction**

L'incontournable pour créer véritablement !! Cette loi est basée sur le principe suivant : tout ce qui se ressemble s'assemble. Ainsi pour créer du positif dans votre vie, « voir la vie en rose » est à prendre au pied de la lettre.

**Comment :**

- Branchez-vous sur le bon, le bien, le beau pour développer vos pensées et vos émotions positives. Soyez reconnaissante, éprouvez de la gratitude pour tout ce qui vous fait du bien. Oubliez tout le reste : ce qui vous ennueie, vous pose problème ou vous agace. Il s'agit ici d'augmenter votre vibration. Simple mais en vérité, c'est une tout autre façon de penser à acquérir. Un vrai programme.
- Développez votre vision ciblée : Pour obtenir ce que vous souhaitez, définissez le clairement : Formulez-le, écrivez-le, dessinez-le, chantez-le. Visualisez, imprégnez votre cerveau, vos cellules, tous les jours, encore et encore. C'est ainsi que vous commencez à créer. C'est logique non ? Comment votre meilleur scénario se manifesterait-il alors que vous-même n'êtes pas encore au courant ou que vous changez tout le temps d'avis ?
- Lâchez prise et réjouissez-vous en ayant pleinement confiance que les génies de l'Univers organisent tout autour de vous pour répondre à votre désir.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Optez pour le principe suivant : « Dès que vous râlez ou êtes tristounette, décidez de changer de fréquence ».

La Joie est meilleure conseillère !

### 4. Fluidifiez votre énergie

En pratiquant les 2 premiers points, vous serez plus consciente de ce qui vous empêche d'avancer et de briller. Vous pourrez alors nettoyer pour laisser de la place au meilleur à venir.

**Comment :**

Voici 2 pratiques inestimables à pratiquer sans modérations :

- L'EFT (Technique de Libération des Emotions) découle de l'acupuncture et consiste à se tapoter sur les méridiens en verbalisant ce qu'on a sur le cœur pour le remplacer parce que l'on souhaite créer. Beaucoup d'informations disponibles à ce sujet. Pour des résultats optimums, rapprochez-vous de praticiens chevronnés.

Personnellement, je peux vous accompagner avec grand plaisir (même par téléphone ou skype) dans les domaines de vie qui vous posent un défi. Les blocages sont dépassés et les résultats rapidement visibles.

Je vous concocte d'ici peu une brochette de témoignages qui vous donnera une idée des possibilités infinies de cet outil doux et efficace.

- Ho'oponopono. Encore plus « quantique », cette pratique est très puissante. Elle consiste à répéter une « formule magique » sur un problème identifié. C'est surprenant et ça fonctionne. Vous en doutez ? C'est comme tout, pour le voir, il faut le vivre...

Pour voir une petite vidéo d'une amie spécialiste du sujet, [cliquez ici](#).

Optez pour le principe suivant : « Qui ne tente rien n'a rien. OK, je teste ».

### 5. Agissez dans votre réalité

Élémentaire, si vous restez les bras croisés à rêvasser ou si vous vous laissez disperser par vos obligations et procrastinations, rien ne se passe. Expérimenter concrètement ces propositions et les appliquer vous propulsera sur le devant de votre scène !

**Comment :**

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

- Poser des actions alignées sur vos intuitions et vos décisions
- Œuvrez dans l'instant présent joyeusement et en confiance. À bas la culpabilité, le jugement ou la ruminanion anxieuse : Souriez et expérimentez la Vie !!

**Optez pour le principe suivant : « Signez votre contrat de Réussite personnelle et foncez ».**

J'utilise ces outils dans **ma vie personnelle et professionnelle avec la volonté de les transmettre** pour qu'ils soient aisément accessibles à toutes celles et ceux qui veulent croquer la vie à pleine dent. En tant que coach énergétique, je les décline en 1 000 et 1 exercices et ateliers réjouissants et vivants. Vous y avez accès à travers un accompagnement personnalisé ou dans mes ateliers en présence.

Pour être avertis de mon programme d'auto-coaching énergétique bientôt en ligne, inscrivez-vous et recevez mon info lettre. Vous avez aussi la possibilité de bénéficier d'une séance découverte offerte en vous rendant dans la bulle verte en bas à droite de ma page d'accueil.

En juin, j'offre en bonus un soin reconnectif gratuit ainsi qu'un magnet ho'oponono aux 5 premières inscrites au forfait découverte de 6 heures.

Avec cet accompagnement sur mesure, **vous plantez les graines de votre bonheur et décollez vers votre réussite.**

### *A propos de l'auteur*



Article rédigé par [Caroline BUREL](#), coach énergétique auprès des mamans et de leur entourage, qui vous accompagne pour retrouver votre enthousiasme et votre énergie et pour foncer vers votre idéal en famille et dans votre vie professionnelle.

Voyez par exemple [cet article](#), qui vous dévoile ses 5 meilleurs propulseurs vers votre bonheur.

Visitez son blog : [Caroline Burel](#)

## L'abondance dans la joie ! Vos actions au quotidien

« ... Mais comme la plupart des gens mènent des existences monotones presque toujours dominées par les mêmes habitudes et les mêmes influences, leurs pensées se ressemblent beaucoup d'une journée à l'autre et les circonstances de leur vie demeurent pratiquement inchangées. » [Le pouvoir de créer Abraham Hicks.](#)

Avez-vous remarqué que nous vivons dans un monde d'abondance ?

Savez-vous que nous y avons TOUS droit ?

Vivre dans l'abondance est notre droit de naissance.

Nous vous invitons simplement à observer la nature pour en prendre conscience :

- L'abondance de l'air que nous respirons sans même nous en apercevoir. Vous viendrait-il à l'esprit d'en manquer ?
- L'abondance d'énergie solaire ; même si nous ne voyons pas le soleil à tout moment, il est là quelque part et nous envoie sans compter ses rayons.
- L'abondance d'eau ; jusqu'à présent, l'eau coule à flots et alimente les océans.

Si nous regardons autour de nous, l'Univers nous offre sans compter.

Même si notre éducation nous a démontré le contraire, nous vous demandons d'accepter l'idée que qui que vous soyez, vous avez reçu ce droit à l'abondance dès votre naissance.

Ce droit à l'abondance s'exprime et se matérialise par une santé parfaite, des relations harmonieuses, des finances conséquentes afin de satisfaire tous vos besoins matériels, une créativité accrue qui peut aller jusqu'au génie.

Hors, pour la plupart d'entre nous, nous limitons le champ des possibles de notre esprit, conditionnés par notre éducation, à notre environnement plus ou moins immédiat.

En réalité, si chacun vivait dans la joie de créer selon ses aspirations profondes et dans la réalisation de qui il est, nous aurions tous largement ce qu'il nous faut.

Ce « qu'il nous faut » signifiant alors aussi « ce que nous désirons ». **Des gestes simples à transformer en habitudes pour réussir dans tous vos domaines de vie.**

## **1. Cultivez des pensées positives**

Les énergies, et y compris l'argent, sont disponibles et ne demandent qu'à s'introduire dans votre vie.

Si vous ne recevez pas ce dont vous avez besoin, il est fort probable que la raison principale est que vous coupez les vannes de l'abondance. Pensez aux chutes du Niagara. L'eau, représentant l'abondance infinie coule immensément. Imaginez qu'un barrage est construit. Et bien ce barrage, ce sont tout simplement vos pensées.

### **Pour l'énergie d'argent :**

- Je n'aime pas les riches
- Les gens qui ont de l'argent sont mauvais
- L'argent ne fait pas le bonheur ...

### **Pour la Santé :**

- Je suis faible et fragile.
- Dans ma famille nous avons tous ce type de maladie...

### **Pour les Relations :**

- Il a une drôle de tête celui-là,
- Il se prend pour qui ?
- S'il croit que je vais lui faire confiance ...

Focaliser sur son état ou entretenir des émotions désagréables sur ces sujets sont autant de pierres d'achoppement qui vous empêchent de recevoir votre dû et de prospérer.

Dès aujourd'hui, faites le point sur les croyances que vous entretenez à propos de l'argent et voyez si vous pouvez les modifier, parce derrière chaque peur il y a un désir ;o)

## **2. Définissez votre rêve et passez à l'action**

La clé essentielle pour entretenir une motivation durable est de prendre le temps de vous arrêter et de définir votre vie idéale.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Détendez vous et mettez dans un endroit protégé des sollicitations extérieures et imaginez que vous vivez aujourd'hui votre vie selon vos désirs. Soyez précis si vous le pouvez.

Des exemples de question à vous poser : A quelle heure vous levez-vous le matin ? Qui est à vos côtés ? Dans quel environnement vivez-vous ? Comment occupez-vous vos journées ?

Laissez venir à vous les images, les sons, les sensations liés à l'évocation des détails de votre vie à court, moyen ou à long terme.

Surtout, croyez que vos désirs sont DÉJÀ réalisés.

Si vous sentez des résistances, par exemple une sensation de vertige découlant de vos pensées qui vous mettent en garde sur le fait que vous n'y parviendrez jamais, recréez votre scénario intérieur avec des buts que vous pouvez imaginer facilement et qui vous semblent plus faciles à atteindre.

Vous pouvez également prendre le temps de créer un tableau de vision seul(e) ou en groupe. [Vous pouvez participer aux ateliers](#) que nous organisons régulièrement.

Surtout, restez dans cette joie d'accomplissement, éprouvez-la le plus souvent possible.

En activant cette émotion, en réactivant intérieurement cet état, vous vous apercevrez rapidement que vous réalisez de manière inconsciente les actions qui oeuvrent au service de votre projet de vie. [Marcelle Della Faille](#) appelle ce phénomène « faire des actions inspirées ».

Rien n'est plus frustrant que de rester dans son mental et voir le temps passer. Acceptez d'emblée le vieux dicton « Qui ne tente rien n'a rien » à transformer en positif, bien sûr, et agissez !

**Qui ose tout a tout !** Regardez votre tableau de rêves, votre cahier de rêves, vos photos de rêves et de votre but principal immédiatement en vous levant et le plus souvent possible dans la journée !

### ***3. Appropriiez-vous vos qualités !***

Chacun de vous en naissant a été doté de TOUTES les qualités. En fait, vous disposez de toutes les ressources nécessaires pour réaliser votre accomplissement.

Pour des tas de raisons au cours de votre vie, vous n'en avez utilisé qu'une partie ; l'autre partie étant encore sous forme embryonnaire.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Dans un premier temps, il est important de reconnaître les qualités que vous avez développées au cours de votre parcours et de prendre le temps d'apprécier et éprouver de la gratitude. Posez-vous et remerciez vous pour ce que toutes ces qualités vous ont permis d'être, de faire et d'avoir.

Dans un deuxième temps, voici un exercice :

- Choisissez parmi cette liste ou d'autres qualités qui vous viennent, celles dont vous estimez qu'il est nécessaire de vous munir pour atteindre votre but.
- Recherchez quand, dans un autre contexte, vous avez exprimé cette qualité. Si elle ne vous est pas familière, trouvez une personne qui exprime cette qualité facilement.
- Emplis de cette qualité, visualisez clairement comment cette qualité se manifeste dans votre projet réalisé.

Soyez assuré que vous disposez en vous toutes les ressources dont vous avez besoin pour accomplir vos rêves !

### ***4. Décidez d'être abondant financièrement***

Grâce à Internet et aux moyens de communication actuels, nous pouvons diversifier les canaux d'abondance.

Bob Proctor (traduit en France par [Madeleine Lejeune](#)) détaille les moyens qui lui ont permis de multiplier ses entrées d'argent par des savoir-faire tout simples comme le fait de recommander des biens et des services complémentaires à ce que l'on fait, en générant une commission. Il y en a bien d'autres encore que nous expérimentons et que vous découvrirez en vous abonnant sur le site : [MillionnaiR.com](#)

Planifier ses dépenses est aussi une façon de gagner de l'argent. Sur notre site vous trouverez et [Découvrez 80 Stratégies Faciles et Rapides pour Économiser de l'Argent au Quotidien](#) !

Pour être définitivement prospère :

- Mettre de côté sur un plan épargne ou acheter des pièces en or pour l'équivalent de 10% de ses revenus pour se payer en premier,
- Ensuite placer 10% jusqu'à accumuler 3 à 6 mois de revenus d'avance et

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

- Pour finir pratiquer la dîme : 10% de ses revenus versés à des causes ou à des personnes dont la situation nous touche, sans RIEN attendre en retour. L'Univers (Dieu, Jéhovah, Allah ...) nous le rendra au centuple.

### 5. Vos actions au quotidien

Voici des idées réparties dans la journée selon «5 espace-temps» pour vous ré-approprier votre pouvoir, dans la joie, afin de vivre en adéquation avec qui vous êtes vraiment, et accepter de laisser le flux d'abondance circuler dans votre vie :

#### Au lever

- Regardez votre tableau de rêves, votre cahier de rêves, vos photos de rêves et de votre but principal immédiatement en vous levant et le plus souvent possible dans la journée;
- Faites une affirmation positive à voix haute tous les jours quand vous vous levez le matin en bondissant du lit : je suis unique et magnifique, dirigez-vous vers un miroir en gonflant le torse d'un pas conquérant et dites en vous regardant droit dans les yeux : WAOUH

#### Le matin

- N'achetez plus le journal, lisez des livres inspirants,

#### Le midi

- N'écoutez plus les infos à la radio, écoutez des audios de développement personnel.

#### Le soir

- Donnez votre télé, visionnez des vidéos motivantes

#### À tout moment

- Cherchez le bon (au lieu de critiquer) dans toutes les situations
- Riez délibérément et amusez-vous tous les jours
- Appréciez, remerciez et soyez reconnaissant(e) pour toutes les bonnes choses qui arrivent dans votre vie
- Trouvez le moindre prétexte pour dire à haute voix : je me sens super bien, je peux le faire, je suis un(e) gagnant(e), un(e) champion(ne), mes rêves se

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

réalisent, je vais le faire, un point c'est tout, si cela doit se faire ça ne tient qu'à moi

- Ecoutez deux fois plus que vous ne parlez

Notre expertise : vous aider à vous sentir mieux, un tout petit peu mieux jusqu'à atteindre l'émotion qui libère votre créativité.

Notre credo : nous sommes tous de puissants créateurs.

*« Cherchez la joie - d'abord et avant tout*

*Cherchez des raisons de rire*

*Cherchez des motifs d'offrir des compliments à soi et aux autres*

*Cherchez la beauté dans la nature, les animaux et les autres êtres humains*

*Cherchez des raisons d'aimer ....*

*Cherchez ce qui vous inspire*

*Cherchez des occasions d'offrir à d'autres ce qui élève leur esprit*

*Cherchez à éprouver un sentiment de bien-être*

*Sachez que votre valeur ne peut être exprimée qu'en termes de joie*

*Reconnaissez votre liberté de faire toutes ces choses o de n'en faire aucune, car c'est, sans exception, votre prérogative chaque instant de chaque jour. »*

[Le pouvoir de créer Abraham Hicks.](#)

### *A propos de l'auteur*



Article rédigé par Héléne et Dior, expert-consultantes de la Science de la Création Délibérée.

[Sur leur blog](#), elles vous aident à vous sentir mieux, étape par étape à l'aide d'informations, de produits et de services pour un meilleur équilibre financier, par la gestion de vos émotions.

Voyez par exemple [l'échelle des émotions](#), avec laquelle vous apprendrez à passer de la peur à la passion ou à la joie par l'intermédiaire de la satisfaction ou de l'optimisme.

Visitez son blog : [Millionair](#)

## **PARTIE II : AMELIORER SA VIE**

### **Mes 5 meilleurs tuyaux pour gérer la crise de la quarantaine comme une déesse**

Lorsque la quarantaine survient, nous ne sommes jamais assez bien préparés ! Et cela malheureusement, on ne le comprend que le jour où ça nous tombe dessus...

Vous savez ? Un matin on se lève et nous réalisons soudainement que près de la moitié de notre vie vient de nous passer sous le nez.

Que cette première moitié de vie, nous l'avons vécue seule comme sur un petit bateau sans rame, ballottée à gauche et à droite en fonction de facteurs extérieurs à soi...

Que la famille nous draine.

Que notre mari nous rend folle.

« Et moi ? Et moi ? Et moi ? », vous êtes-vous dit, un peu à la façon de Kate Winslet dans le film Titanic... Un film dont la fin - tout le monde le sait ! - n'a absolument rien pour nous redonner foi en l'avenir !!!

Et nous saute au visage cette évidence qu'un jour, nous aussi nous serons morts !

D'ailleurs, vous vous serez peut-être même regardé dans le miroir ce même matin en vous demandant « Mais Dieu du ciel ! Qui est cette femme que je ne reconnais plus ? »

Cernée jusqu'aux genoux (comme l'aurait dit ma mère !) Et dont les seins, les quelques rides (et premiers cheveux blancs peut-être même !), vous rappellent assez cruellement qu'« elle », (cette femme) n'a plus vingt ans...

Mais si comme moi, vous n'aviez pas vu venir la « chose » qui vous est un jour tombée dessus à la vitesse d'un 4x4 mal assuré, vous avez dû vous aussi comprendre assez rapidement qu'il s'agissait là d'un moment de vie qui pouvait causer certains... désagréments !

Tel ce sentiment de perdre le Nord...

Et dire que je pensais jusque-là que la quarantaine, c'était un peu comme les extra-terrestres !

Qu'on en parlait beaucoup mais que personne ne l'avait jamais vraiment vue !

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Dieu que je me trompais !

Aussi, c'est avec cette envie de faire partager mon nouveau « savoir » et d'ainsi peut-être confondre [ceux qui croient que la crise de la quarantaine est un mythe](#), que j'ai entrepris d'élaborer ce que nous pourrions qualifier de « petit guide de survie » pour faire face à ce que certains seraient bien tentés de considérer comme le pire des cataclysmes, cette fameuse crise de la quarantaine !

Une crise à laquelle - je vous le confirme ! - il est toutefois possible de survivre !

Aussi, c'est donc avec une certaine pointe d'empressement et d'excitation que je me suis jetée sur Google, histoire de voir ce qu'on savait déjà de cette fameuse « crise ».

Convaincue que c'était en ayant un portrait global de la situation que je serais le plus à même de rendre profitable le petit guide en question !

Mais quelle ne fut pas ma déception lorsque je suis tombée sur un site dédié à la gale... Comme si bien sûr, la quarantaine était une maladie ! Bien que, j'aie été je l'avoue, bien près d'y voir un certain lien...

Enfin bref ! C'est ainsi que j'ai réalisé à quel point un « Guide de survie » était un incontournable !

Voici donc mes meilleurs tuyaux pour que vous aussi, vous puissiez un jour en rire ;-) (la chose ne se réclamant d'absolument rien qui soit le moindrement scientifique !)

### **1. Écrire un blogue**

C'est fou ce que le fait d'écrire peut changer une vie, en tout point comparable à un réel exercice d'hygiène !

Et bénéfique à ne pas négliger : vous pourrez décider d'y changer de vie, sans conséquences !

Devenant par exemple une Mata Hari des temps modernes qui règle dans ses écrits le problème de tous ceux qui auront eu le malheur de lui tomber sur le gros nerf ! Mari, épouse, patron, sans discrimination.

### **2. Faire une thérapie**

Vous découvrirez ainsi des réalités plutôt surprenantes et que vous n'aviez jamais envisagées jusque-là !

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Comme de vous sentir telle une espionne en mission, retournant chercher conseils auprès de son patron anonyme comment expliquer autrement la présence de ces personnes que vous aurez croisées- en regardant le bout de vos souliers, évitant de vous regarder dans les yeux, comme de peur d'être identifiée ? - en entrant et en repartant de chez votre psy ?

Plus sérieusement ! Une belle occasion de vous arrêter pour réfléchir sur ce que VOUS avez envie de faire de VOTRE vie !

### ***3. Changer sa vision des choses ou encore, créer votre propre réalité***

Par exemple ?

Comme me l'a suggéré Karla, considérer la poussière comme de la vitamine Z peut s'avérer une bonne option qui vous déculpabilisera enfin de ne pas parvenir à tout faire !

Et surtout, de ne PAS AVOIR ENVIE de tout faire ! À consommer par voies respiratoires.

Plus sérieusement, j'ai réalisé en ce qui me concerne qu'en me présentant comme « cinglée » dans ce blogue, c'est ma vie elle-même qui s'est trouvée « dédramatisée ».

Et étrangement, ça a fait en sorte que je me suis permis d'être un peu moins « coincée » !

Car coincée, une fois morte, ne le serais-je pas assez longtemps ?

### ***4. Les soupers de filles***

Car si vous les aviez mis de côté depuis vos 15 ans, vous réaliserez assez rapidement que vous avez absolument intérêt à remettre au goût du jour ces lieux de défoulement en zone contrôlée, ou bien sur, rien ne sortira de ce qui s'y dira ! Parole de scout ! (ou de filles au bord de la crise de nerf !)

C'est d'ailleurs au cours de l'un de ces soupers de filles, avec mon amie Karla, que l'idée de ce blogue s'est imposée !

Toutes deux en sommes venues à la conclusion que nous ne pouvions pas être les deux seules filles de la planète à avoir cette impression de devenir folles, parlant par moments toutes seules dans la rue au point de craindre d'être enfermées si quelqu'un venait à nous entendre...

Et voilà maintenant près de trois ans que je raconte cela ici ! Preuve qu'effectivement, nous ne sommes pas seules dans cette galère ;-)

### **5. La thérapie de choc**

En dernier recours, et si les quatre points précédents vous ont semblé bien loin de pouvoir apporter quelque baume sur votre quarantaine, ne vous reste que la thérapie de choc.

Soit de vous mettre vous-même en quarantaine, décidant d'aller faire une retraite fermée avec le gourou d'une tribu perdue d'Amazonie (ou de plus loin encore !) Ou encore, de vous sauver à l'autre bout du monde, après vous être fait teindre en blonde, comme l'aurait fait Piaf.

À votre discrétion ! Puisqu'ici, c'est comme vous le sentez !

Plus sérieusement, la quarantaine, bien qu'elle puisse être un passage plus difficile pour certains que pour d'autres, n'en est pas moins une belle occasion de se réinventer soi-même je le pense.

Et de se permettre d'enfin avoir cette vie qui nous ressemble en se concentrant dorénavant sur ces activités qui comptent vraiment à nos yeux. Et en laissant tout bonnement tomber le reste.

Alors ? La crise de la quarantaine, un mythe ?

Et vous ? Quels sont vos conseils anti-crise ? Je suis curieuse de les connaître, histoire de me sentir mieux outillée à l'avenir ;-)

### **A propos de l'auteur**



Article rédigé par **Marie Josée ARCHAMBAULT**.

Idéaliste, rêveuse, Don Quichotte au féminin luttant perpétuellement contre la grisaille du quotidien !

Elle œuvre dans le monde des médias depuis de nombreuses années, dans l'industrie télévisuelle depuis les dix dernières années.

Actuellement en processus d'écriture de son premier livre, largement inspiré de son histoire familiale.

Visitez son blog : [Chroniques d'une cinglée](#)

## Mes 5 meilleurs copains anti-crise seront-ils aussi les vôtres ?

Je vais vous présenter, pour une occasion très spéciale, mes 5 meilleurs copains qui m'aident énormément à gérer toutes les "petites crises" du quotidien !

Avant de vous perdre en route, je ne parle bien évidemment pas de crise financière, mais de toutes ces choses embêtantes, stressantes ou empoisonnantes que ces 5 copains vont faire disparaître le plus naturellement du monde.

Et surtout, sans effet indésirable néfaste et dangereux pour la santé

D'ailleurs je suis persuadée que vous en connaissez quelques-uns, mais les utilisez-vous vraiment ?

Je vais commencer par le plus célèbre, le moins onéreux mais aussi le plus critiqué...

### 1. *Le soleil*

Longtemps accusé comme étant le RESPONSABLE de l'augmentation du nombre de mélanomes, celui-ci, c'est donc vu bouder par de nombreuses personnes au détriment de leur santé !

Pourquoi ?

Les Français et tout le reste de la population mondiale se trouvent fortement carencés en VITAMINE D !

Et parce que, tout simplement, le soleil synthétise la VITAMINE D dont notre corps a tant besoin.

Cette précieuse vitamine sert à fixer le calcium, le phosphore, aide à assimiler la vitamine A et se trouve sous 2 formes dans notre organisme :

- Les provitamines dans notre peau qui se transforment, grâce au rayon UVB du soleil, en vitamine D
- L'absorption de vitamine D grâce à notre alimentation

Le problème c'est que le taux de vitamine D se trouvant dans notre alimentation est très faible ! C'est donc, le soleil qui reste la principale source naturelle, fixant ces fameuses provitamines.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

De nombreux scientifiques ont tiré la sonnette d'alarme et ont prouvé que l'exposition au soleil n'était pas néfaste à notre santé... Quand c'est fait intelligemment !

Voici la recette d'une exposition intelligente et profitable, avec en plus une excuse pour "buller" 10 minutes :

- Choisir une plage horaire entre 11 heures et 16 heures -Soyez prudent quand même ! Entre Marseille et Lille le soleil tape plus ou moins fort. Et plus vous êtes en altitude et + les UVB sont puissants-
- Exposer bras, jambes et visage pendant 10 à 12 minutes -Plus votre peau est claire + le temps d'exposition sera court. A contrario, plus elle est foncée + le temps sera long-
- Ne pas mettre de crème solaire pendant la cure !
- Rester toujours en dessous du seuil d'alerte ! Sensation de brûlure, peau rougie et l'exposition devient plus néfaste que bénéfique.

Ce qu'il faut retenir, c'est que mon copain le soleil, n'est ni bon ni mauvais. Il faut juste savoir le doser et se rappeler que la rougeur cutanée est le 1er signe d'alerte à une exposition solaire mal gérée !

### **2. Le Bicarbonate de Sodium**

Celui-ci, vous demandera un petit investissement, mais vous en fera gagner sur plein d'autres choses !

C'est un produit polyvalent très très utile de la cave au grenier en passant par la cuisine, le linge, l'hygiène, les soins du corps, le jardin et j'en passe...

En bref, un produit génial pour tous les écolos !

Pour commencer voici une astuce qui me vient de mon alter ego [Noellitto](#), une timbrée d'animaux. Elle porte des bottes du matin au soir, été comme hiver et le moins que l'on puisse dire c'est que c'est souvent la "fête au fromage", le soir... C'est ce que vous pensez, hein ?

Et bien NON ! Plus maintenant ! Pas depuis qu'elle saupoudre de bicarbonate l'intérieur de ses chaussettes avant de les mettre. Avis aux amateurs ; C'est vraiment le pied ce truc ! Un véritable piège à odeurs...

Et chut ! Hein ? N'allez surtout pas lui raconter que c'est moi qui ai cafté...

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

À essayer aussi si votre réfrigérateur ne sent pas le frais : placez une coupelle de bicarbonate dedans.

Et voici une recette "multi-usage" qui vous rendra de nombreux services dans la vie de tous les jours en vous faisant oublier tous vos autres produits :

Ingrédients pour environ **1 litre de produit ménager** :

- 850 ml d'eau bouillante
- 100 gr de cristaux de soude
- 30 ml de savon noir liquide
- 40 gr de bicarbonate de sodium
- 90 ml de vinaigre blanc

Dans une casserole, mélanger les cristaux avec l'eau puis ajouter progressivement le savon noir, le bicarbonate en finissant par le vinaigre. Faire cuire le tout quelques instants en mélangeant bien. Laisser refroidir avant de mettre la préparation dans un bidon.

Oups ! Avant que je n'oublie : vous trouverez les principaux ingrédients dans toutes les grandes surfaces : le bicarbonate au rayon sel, les cristaux au rayon lessive. Le plus dur sera de trouver le savon noir :(

### **3. Le kombucha**

C'est quoi ce truc ?

C'est une boisson vivante, un thé sucré dans lequel macère un champignon. BEURKKKK !

Et vous vous trompez ! Car c'est vraiment délicieux, enfin pour ceux qui apprécient le goût du cidre et si la recette est réussie ;

Mais ce n'est pas là que réside son atout ! En fait, c'est le célèbre "champignon aux 1 000 vertus" originaire d'Asie. Très riche en antioxydants, en vitamines (B1, B2, B6, B12, C, PP...), en sels minéraux, en acides aminés essentiels, enzymes, antibiotiques...

Là déjà, il a une tête beaucoup plus sympathique, non ? Car inutile de préciser que l'alimentation actuelle étant très carencée, le seul truc qui reste c'est la supplémentation médicamenteuse. Et ce n'est pas toujours très sain !

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Mais pas lui ! Car il est naturel et totalement assimilable par l'organisme.

Pour s'en procurer, il y a plusieurs solutions :

- L'acheter tout fait et non pasteurisé, très important ! -se trouve dans toutes boutiques bio qui se respectent.
- Le faire soi-même - pour cela il faudra vous munir de ce précieux champignon ou récupérer celui de la bouteille achetée précédemment.
- Trouver quelqu'un qui le fera pour vous -pas facile, mais pas impossible !

Allez, vite fait et rien que pour vous, je vous donne la recette. Par contre, il va falloir être patient pour la déguster, car la préparation doit macérer 8 à 10 jours ! La bonne nouvelle c'est que votre champignon va faire un petit qui servira pour la prochaine préparation.

Vous aurez donc 2 champignons et si vous continuez vous serez à la tête d'un beau cheptel, lol.

À ce moment-là, vous serez un pro et pourrez gâter tout votre entourage...

### La recette :

- Avoir un champignon jeune et en bonne santé
- 1 litre d'eau de source -surtout pas minérale !
- 70 gr de sucre roux ou du miel
- 2 cuillères à café -5 gr- de thé noir ou vert et non parfumé -bio de préférence et en vrac !

**Important !** N'utilisez jamais de métal, aluminium, fer, inox ou acier inoxydable.

Verser l'eau dans une casserole émaillée ou en verre, le sucre/miel, mélanger et porter à ébullition. Mettre le thé et laisser infuser 10 à 20 minutes. Filtrer et attendre que la température de l'infusion redescende à 20°

Transvaser le liquide dans un grand bocal ayant un col assez large, y déposer délicatement le champignon -surface du disque claire, lisse et la plus brillante vers le haut- et recouvrir d'une gaze ou tout autre tissu perméable à l'air à maintenir par un élastique.

Placer le bocal dans un endroit tranquille et chaud 20°, à l'abri du soleil. Patienter 8 à 10 jours.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

La boisson est presque prête quand elle commence à avoir une bonne odeur de cidre. Récupérer délicatement les 2 champignons -celui du haut, le bébé et celui du bas la mère- à conserver au frais recouvert du liquide de fermentation. Ils serviront pour les prochaines préparations.

Filtrer le liquide obtenu et remplir une bouteille en verre. Vous pouvez commencer à déguster cette rafraîchissante boisson, qui sera conservée au frais après chaque utilisation.

### 4. Le MMS

Celui-ci doit être le plus méconnu de tous ! C'est pourtant un allié de poids qui vous rendra de nombreux services, tant sur le plan de votre santé que celui de vos animaux mais aussi pour plein d'autres choses...

Le MMS est l'abréviation de "**Supplément Minéral Miracle**" révélé par un américain du nom de Jim Humble.

Le MMS est le plus puissant tueur d'agents pathogènes connu de l'humanité et cerise sur le gâteau, non dangereux pour la santé, à condition de respecter les dosages ! Rien de bien méchant, mais très désagréable quand même : passage obligé par les toilettes, si vous voyez ce que je veux dire...

Je l'utilise quotidiennement et pour tout un tas de choses aussi bien en interne qu'en externe.

Très franchement, je ne peux plus m'en passer !

J'aurais pu le proposer sans souci à Yvon pour qu'il puisse [désinfecter son matériel chirurgical](#) :) Mais comme il s'est ravisé à temps...

Blague à part, si vous souhaitez vous le procurer, vous le trouverez sur [ce site anglais](#), un des rares à le vendre. Rassurez-vous, le site est disponible en langue française.

Et pour avoir de plus amples informations au sujet du produit ainsi que les différentes utilisations, dosages, etc. Allez faire un tour sur le site du [traducteur officiel de Jim Humble](#).

### 5. Le Thé Jiaogulan

Je ne suis pas trop fan de thé en général, à de rare exception. Et ce thé confirme la non-règle !

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Tout comme mes amis cités plus haut, ce copain est un très bon "cru". Lisez donc sa "bio" :

Les principaux bénéfices du thé "Jiaogulan" sont l'augmentation de l'énergie, la baisse du cholestérol, de la tension, et l'amélioration de la santé globale.

De plus, il a un goût excellent et cela serait dommage de s'en priver surtout quand on regarde tout ce qu'il peut nous apporter

**Sa préparation n'est pas très compliquée :**

- Chauffer de l'eau de source à 65°
- Verser l'eau chaude sur une petite cuillerée de thé
- Laisser infuser de 2 à 4 minutes
- En boire 4 à 8 tasses par jour, pendant 3 mois !

On peut aussi mâchouiller voir même manger les feuilles, après leur infusion, pour retenir le plus d'effets bénéfiques pour la santé.

Le seul hic, c'est son prix ! 20 € environ, le paquet de 100 gr.

Pour le commander, vous le trouverez sur le même site que le MMS [en cliquant sur l'image représentant le thé Jiaogulan](#) ou peut-être dans une boutique bio près de chez vous...

C'est ici que s'achève la courte présentation de mes 5 meilleurs copains !

Pour cet article, il a fallu faire un choix draconien -pas facile- j'ai donc opté pour les plus important, car j'en ai plein d'autres en magasin, lol. Je suis une grenouille très sociable...

Mais tous ces amis méritent d'avoir leur article et je compte bien leur rendre cet hommage dans les jours ou semaines prochaines...

En attendant, je suis curieuse de savoir ce que vous pensez de mes "potaux" favoris. Sont-ils ou seront-ils les vôtres ?

### ***A propos de l'auteur***



Article écrit par Nancy C., qui vous donne [sur son blog](#), des recettes simples pour vous aider à garder une bonne santé naturelle.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Par exemple, [voyez cet article](#) qui vous propose de faire un délicieux miel de fleurs de pissenlit et ceci sans le concours des abeilles ...

Visitez son blog : [Nature et Santé](#)

## Cinq clés pour sortir de la crise

Avant de lire cet article, merci de prendre en considération les quatre propositions ci-dessous :

### *1. Merci de garder à l'esprit le fait suivant :*

**La vie ne se déroule pas seulement autour de nous mais aussi en nous.**

Ce qu'il s'y passe est fascinant.

À l'intérieur de nous : à travers nos pensées, nos émotions, nos sensations, notre vécu émotionnel, la vie s'organise en notre conscient et inconscient.

À l'extérieur de nous : elle se manifeste suivant l'expression de milliards d'identités, je la vois comme le manifesté de notre intériorité.

**La vie est un joyau rare au sein de chaque être humain.**

Elle orchestre son œuvre et danse dans ces deux espaces que sont le monde intérieur et le monde extérieur. Entre les deux, nous nous débattons entre le bien et le mal. Si nous constatons sans restriction le détail dans son mouvement, nous pouvons alors passer de l'idée du bien et du mal à la pure conscience de l'amour : la non-dualité.

### *2. Merci de méditer cette vision :*

**Le changement extérieur commence par un changement intérieur.**

Qu'est-ce que j'entends par là ?

Je suis passé par une rébellion acerbe, contre la vie, moi-même et les autres. J'ai voulu, un moment, une autre société. Je me suis perçu comme une victime et je mettais la responsabilité sur autrui.

Mon cheminement m'a montré où j'avais tort. Il m'a montré également que la perfection était dans la nature de la vie et non dans la personnalité humaine et que dans ce jeu-là, le cœur de la vie pouvait être visité et compris.

Cette visite nécessite un dépassement de notre propre vision et une remise en question de ce que nous croyons être ou avoir.

Ainsi tout changement passe par une sorte de révolution individuelle.

### **3. Les cinq clés pour sortir de la crise :**

- 1. Vivre l'instant présent en conscience,**
- 2. Explorer nos vies à plusieurs niveaux,**
- 3. Accueillir avec honnêteté et ouverture la vie dans l'instant,**
- 4. Comprendre que ce que nous pensons être, n'est pas,**
- 5. Conscientiser notre expérience à la suite des quatre précédentes.**

### **4. Le texte de cet article pourra sembler ardu à certains**

Je vous invite à le lire autant avec votre tête, que vos tripes ou votre cœur. Le sujet parle de nos défenses personnelles, celles-ci restent la plupart du temps dans l'ombre. Aussi, si vous êtes soit touché soit réactif, regardez plus loin en vous. Vous trouverez plusieurs répétitions dans cet article, ils soulignent des angles différents de ce que j'avance.

#### **La crise serait-elle sociale ou individuelle ?**

J'entends parler de crise depuis mes dix ans, si je regarde l'histoire, je vois :

- La crise de 1968,
- Deux guerres mondiales,
- Les crises de 1936 et de 1900, n'étaient-elles pas plus conséquentes que la nôtre ?
- Avant, la guerre de 1870
- Avant, tout ce que l'histoire peut témoigner - combien de guerre et de conflits ?

#### **Dites-moi, depuis combien de temps, le monde est-il en crise ?**

Je suis absolument convaincu, que ces difficultés extérieures prennent racines dans notre propre conflit individuel, issu de notre impression d'être coupé de notre origine. Je suis convaincu aussi que cette traversée tumultueuse fait partie de notre expérience de vie.

Ainsi, il n'y a pas véritablement de crise, mais plutôt une projection de ce que nous n'acceptons pas d'un nous-même et qui nous propulse dans les affres d'un enfer. Nous espérons un paradis pour éviter l'idée de l'enfer personnel.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Ainsi, en tournant le dos à des informations que nous avons perçues comme néfastes, nous cherchons le paradis. Nous ne retrouvons en fait, que l'enfer que nous voulions éviter et ne voyons pas qu'il est à l'intérieur de nous. Nous lui résistons même !

**Quand l'homme s'est réfugié dans un enfer, Dieu se change en Lucifer, pour y aller chercher ses enfants.**

De là, en attendant le mieux, de l'autre, des autres, et de la société, nous nous projetons dans un futur incertain, sans voir combien inconsciemment nous restons sur la lecture de nos expériences passées pour les transformées. Pourtant, ces expériences sont passées, ainsi elles n'existent que dans la fantaisie de notre mémoire. Là, dans notre inconscient, elles sonnent comme du réel à notre entendement, elles nous donnent aussi notre identité si chère à notre fonctionnement. Nous perdons alors, ce moment précis et infallible, utile à faire la différence entre nos illusions et le chant de la vie : le moment présent.

Nous le perdons aussi, en nous réglant sur les manques ou la non-obtention de besoins passés que nous projetons, de par ce fait, dans un avenir jugé incertain. Passé et avenir sont alors confondus.

Nous jouons nos vies en passant de la victime au coupable tout en attendant un sauveur. Aucun homme politique, aucun sage, aucun Guru ne le pourrait, puisque nous avons construit la vision du monde et de nous-même sur la peur, la dévalorisation compensée par l'orgueil.

Ceci fait partie du chemin humain, ainsi c'est par chaque humain qu'il peut être éclairé, puisque c'est en chaque humain que ce phénomène se passe.

C'est aussi par chaque humain que la non-projection peut apporter une rencontre différente entre chaque individu.

**Derrière le moment qui passe, se trouve en nous l'espace hors du temps.**

Pourquoi cet instant serait-il infallible, me direz-vous ? Parce que l'observation de ce qu'il se passe dans l'instant peut nous permettre de nous rendre compte en quoi nous nous référons à notre passé et en quoi cette référence organise, le plus souvent à notre insu, notre conditionnement qui joue « l'échantillon » de notre futur.

Ce conditionnement se construit sur le réactionnel, et nous donne l'image de nous-même. Il nous oblige aussi, à nous projeter pour obtenir satisfaction. Dans ce conditionnement, nous confondons avoir et être et nous ne nous apercevons pas que nous réagissons plus que nous agissons.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

**L'avenir se construit en partie sur ce que nous refoulons de notre passé dans notre présent. Il y a à ce moment des forces actives en présence. Ces forces influenceront nos comportements.**

Certes si je veux telle chose, je dois agir pour l'obtenir, et une fois obtenu, j'éprouve de la satisfaction, mais si mon désir correspond à un besoin passé, ce besoin n'est d'actualité que dans ma tête, ce besoin passé ne pourra jamais être satisfait. Ce besoin est alors hors contexte. Mais en cherchant à le faire, encore une fois, nous construisons notre image sur la résistance d'une insatisfaction qui n'est plus, mais que nous maintenons en notre esprit, afin de créer un "moi" à contenter. Ainsi notre mémoire stocke des instants non résolus. Dans cette action nous nous donnons du pouvoir sans nous rappeler que la première résistance vient de l'expérience humaine du trauma d'une pseudo-séparation d'avec notre conscience originelle.

Ainsi, la peur devient, avant la joie d'être, le conducteur de nos vies.

**De là naissent l'espace et le temps.**

Comprenez le paradoxe, cette séparation, d'un côté nous entraîne à réagir et nous donne une impression de puissance et d'identité, de l'autre nous perdons la conscience de l'être. Nous nous coupons d'une immense énergie, coupé de celle-ci nous et la cherchant là où elle n'est pas, nous nous desséchons : ce dessèchement s'appelle la vieillesse, nous la trouvons normale. Normal ! Il faut bien s'en contenter.

Mais nous sommes obligés de revenir à notre puissance naturelle, car nous nous brûlons les ailes ; peut-être est-ce là la véritable sécurisation que l'existence nous donne, afin que nous nous souvenions de nos ailes.

**L'activation de notre vie intérieure au contact des événements de la vie.**

Quand nous vivons une situation, notre cerveau active, pour pouvoir y répondre, des informations inconscientes sur lesquelles nous nous référons.

Sachez que le cerveau fonctionne plus par analogie que par association, aussi les références et la situation vécue, peuvent être fort éloignées.

Vivre l'instant permet de laisser passer la référence qui nous fait réagir, afin de nous diriger vers l'agir. Accepter la vie, c'est-à-dire les informations intérieures et extérieures avec honnêteté et ouverture donne la possibilité de ne pas ordonner à notre cerveau leur refoulement.

**Pourquoi, refouler le moins possible ?**

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Ce n'est pas parce qu'une information est refoulée qu'elle se perd. Au contraire, elle reste dans notre inconscient et va infirmer fortement nos comportements.

Explorer à divers niveaux ce qui nous anime dans cet instant, permet de visiter l'étendu de ce mécanisme. Ainsi la peur, au lieu d'ordonner fuite ou combat, pourrait être explorée et démystifiée.

Aujourd'hui, les peurs sont souvent plus des craintes sur une probabilité, plutôt que la peur qui nous fait instantanément bouger quand par exemple, le lion, sous nos yeux, vient nous manger.

Tout ce mécanisme de survie et de vie, s'appuie sur la seule énergie qui existe réellement et pleinement : l'amour. Cet amour que nous cherchons à grande force et efforts auprès de toute une sorte d'élément comme l'argent, le couple, la réussite... n'y faut-il pas, l'échec pour y voir le pendant ?

La vie nous pousse à décliner cette joie sous tous les tons, ainsi le bien et le mal sont créés, et à partir de là, s'exerce notre conscience. Nous croyons être éveillés alors que nous dormons en pleine activité : cela s'appelle « transe ».

**Tout état, tout phénomène, tout mécanisme a des conséquences.**

Pour mieux vous partager cette vision, lors des dernières élections en France, j'ai entendu les deux parties parler « de la joie d'être français ». Comprenez, que dans l'identification d'appartenir à un pays, nous perdons en considération qu'avant d'avoir une identité nationale, nous avons une identité humaine, et qu'avant d'avoir une identité humaine, il y a peut-être encore autre chose de bien plus grand.

Demandez à des personnes comme Adyashanti, Eckart Tolle, Jean Bouchart d'Orval...

Jésus ! Et combien d'autres ?

Comprenons que nous avons sous la main des moyens de changer, par exemple, notre dépendance à l'énergie fossile. Je veux parler de découverte comme d'autres propulsions, ou par exemple la possibilité de se chauffer avec nos propres excréments (procédé asiatique). La raison pour laquelle nous ne le faisons pas est en partie liée au fait de devoir alors quitter un fonctionnement et renoncer à ce que nous croyons être ou ce à quoi nous sommes attachés et qui nous paraît vital.

Chacun, c'est-à-dire nous, vous, moi, est attaché à ----- vous de le découvrir...

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Le présent peut nous y aider, explorer nos vies en accueillant ce qu'il s'y passe avec honnêteté, c'est-à-dire sans chercher à ce que l'information passe plus vite ou n'existe plus, peut nous apporter un bonheur insoupçonné.

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes en témoignent.

Nous nous trompons dans ce que nous sommes, nous nous percevons de travers, alors nous créons un monde de travers.

Aussi la vie, dans son amour immense, nous amène à des conflits, des échecs, des souffrances et à travers l'expérience de la vie et de la mort, nous pousse à percer le mystère du non-temps et d'entendre le souffle même de notre être.

**Le souffle de l'être s'entend dans le silence du mental et de l'émotion.**

Comprenons que dans la réalisation de qui nous sommes, nous sommes obligés à lâcher les vestiges de nous-même. Plus nous le ferons individuellement, plus cette action sera possible à d'autres. Maintenant, chercher à éviter la souffrance c'est refuser ce qui se présente. Pourquoi ? Parce que la souffrance est le signal que tout n'est pas aussi normal et que ce n'est pas forcément dehors que cela se passe.

Comprenons qu'il n'y a rien à changer, juste à constater, constater sur quoi nous vivons réellement et de voir un peu plus loin que ce qui nous semble vrai.

Galilée a été traité de fou, et pourtant...

La résistance au changement parle de notre attachement à ce qui nous semble vrai et qui ne l'est pas. Cela voudrait-il dire, qu'inconsciemment nous le savons ?

Je le crois, à aucun moment nous ne perdons véritablement le parfum de notre origine, nous jouons l'amnésie pour nous accrocher à la croyance d'une personnalité, moi j'y vois l'expression "personne alitée", qui cherche à se soigner sans réaliser que sa maladie n'est rien d'autre qu'un retour à sa façon de se voir. Bien sûr les syndromes existent, et alors.

Nous voulons résister, être plus fort que la vie, cela nous fait en même temps déployer des pouvoirs fabuleux.

Nous n'évitons pas malgré tout le mouvement de la vie et de la mort. Nous créons ainsi l'orgueil d'être, sans entendre que l'orgueil appelle la dévalorisation. Nous avons presque plein pouvoir, c'est aussi l'amour, nos limites nous ramènent à une impuissance, notre bien ne va pas sans mal. Regardons cet œuvre.

Pour mieux la comprendre il convient de voir que si Dieu nous a créés à son image, il nous laisse peut-être le soin de le voir en nous-même. Pour cette raison la

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

quatrième clé est de faire la différence entre qui nous croyons être et qui nous sommes réellement.

Il y a cinq ans de cela, j'ai réalisé combien il était illusoire de se baser sur ce que nous croyons, pensons, sentons... Cette prise de conscience m'a amené à une traversée du désert, puis au renoncement de la course du devenir.

Depuis, ma vie est passionnante, je suis inondé par la conscience de l'être, chaque pas est un apprentissage, et chaque épreuve, une félicité.

Sachez que je ne me reconnais d'aucune religion, mais que je les reconnais toutes car dans leur essence elles parlent de la même chose. Jésus, qui fait partie de ma culture biologique, nous parle de ce désert. Le désert, le silence, le vide fait peur à beaucoup. Nous l'étiquetons par tristesse, spleen... ce qui oblige notre métabolisme à nous maintenir dans la colère et la peur. Pourtant le vide est plénitude, le silence entend toutes les musiques, le désert est le commencement du renouveau, le vide reconnaît tous les espaces.

En quittant le jeu de l'identification, entre orgueil et dévalorisation, ou le jeu entre victime/bourreau/sauveur, nous livrons le seul combat qui, à mes yeux, en vaille la peine, celui qui consiste d'arrêter la quête au bonheur extérieur qui n'est rien d'autre que cette quête du Graal où tous les chevaliers sont inmanquablement détruits.

**Allez plus loin que nos croyances frivoles qui nous demandent aucune remise en question.**

Voyez que ce lâcher prise est plus qu'un simple "ne pas s'en faire", "être zen", se relaxer, ou même "être bien". Comment le lâcher prise pourrait-il correspondre à une action dirigée ou maîtrisée ? Ce Zen, cet état de relaxation profonde, ce Bien Être est déjà en chacun d'entre-nous, c'est notre essence et notre nature, il n'y a rien à acquérir pour cela. Nous créons notre identité sur une fixation et une cristallisation de nos pensées liées à une tentative d'évitement de notre vécu intérieur sur base des émotions et des sensations passées qu'il nous faudrait ne plus ressentir.

Nous réduisons notre existence à une fonction de consommation, où tout nous est dû. Nous ne voyons pas que dans notre "rien" nous avons "tout". Des livres entiers ont été écrits sur ce sujet. Et notre planète montre des signes d'épuisement de ressources. Il y a plusieurs années déjà, Alain Souchon chantait : « On est foutu on mange trop ! »

**Avez-vous déjà vu un surfeur refuser la vague qui le porte ?**

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Vivre l'instant c'est laisser la vie chanter comme elle le fait à travers notre incarnation, est-ce que la flûte choisit ou contrôle l'œuvre qui va être jouée en elle ?

Ainsi le lâcher prise consiste aussi à accepter de s'effacer devant ce qui vient de soi, au moment où cela se passe. Comment ce lâcher prise pourrait-il s'exercer si nous arrêtons ce qui doit ou ne peut être ? Notre mental alors doit nous embobiner dans des histoires explicatives ou des fausses raisons.

**Nous sommes manipulés par notre cerveau !**

À ce point de mon exposé, ayez bien à l'esprit que ce n'est pas parce que nous avons de la colère en nous-même que nous devons fracasser tout un chacun.

Ce n'est pas parce que nous sommes tristes que nous devons forcément verser toutes les larmes de notre corps.

Ce n'est pas parce que nous avons l'idée de devoir mourir que nous devons obligatoirement nous suicider.

Rare sont les gens qui ont le courage de constater ce qu'il se passe et qui se laissent explorer l'expression, la sensation, l'émotion et la pensée qui les habitent au moment où elles vivent.

Je ne parle pas de fatalité car puisqu'en refusant le courant de ma vie je crée comportements, croyances, identifications en rapport... à l'opposé, en acceptant le courant, je créerais aussi d'autres comportements, visions, identifications, etc.

Je suis alors, au courant de ma vie dans tous ces aspects au-delà de ceux que ma conscience du moment pourrait accepter.

**Par peur de nous voir en face, nous contrôlons nos pulsions sans les comprendre.**

Même si les coups du sort vont nous pousser à peut-être risquer le désert, nous préférons extérioriser la douleur plutôt qu'accueillir la réalité de son illusion dans notre théâtre intérieur. Cette réalité est une douleur bien plus intense dans sa vibration.

Pourtant, quand nous la laissons passer elle ne peut nous détruire. Je le sais, je l'ai expérimenté.

La loi humaine ou le jugement humain n'aide pas à se tourner vers soi car il se borne à stopper et à obliger la pulsion à ne pas exister ou à être maîtrisée. Comprenez que ce domptage s'exerce dans l'acceptation et la démystification de ces informations et non dans leur barrage.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Dans son anti-gymnastique, Thérèse Bertherat, a remarqué les contrecoups de ce positionnement anti-nature jusque dans nos muscles (lire le repère du tigre).

Notre planète est en état d'alerte, n'est-ce pas un autre signe de notre éloignement à notre propre nature profonde ?

**Pour mieux comprendre ce que j'avance, méditez cette parabole :**

Interdire une information en soit, c'est-à-dire un flux, une vibration, c'est devenir son propre gendarme, devenir son propre gendarme, c'est appeler son propre voleur.

Comprenez par cette image, comment notre vie dans la dualité crée la société, l'idée de soi et de l'autre, et aussi notre crise. Voyez aussi qu'elle nous oblige à revenir à ce que nous sommes vraiment. Adyashanti trouve notre époque fabuleuse, car nous nous trouvons, pour notre survie, dans une obligation à l'éveil.

Tout ceci est l'œuvre de l'amour, aussi vivre l'instant dans le fait d'être conscient de ce qu'il se passe demande d'accueillir avec honnêteté et ouverture d'esprit justement ce qu'il se passe.

Cela revient à accepter ce qui se vit sans vouloir le changer ou l'éviter. À ce moment nous vivons l'instant dans toute son expression, sans inventer nous-même dans la réaction de ce que nous ne voulons pas en nous-mêmes. **Ceci constitue la première et la troisième clé.**

Comprenez que si nous n'explorons pas la peur, la tristesse, la colère ou les idées pernicieuses ou égotiques qui se présentent jusqu'à la compréhension du « à quoi elles tiennent » nous obligeons notre biologie à nous mettre dans une réaction car la charge de stress est alors telle que notre cerveau ordonnera un lâcher prise fictif pour baisser cette pression.

De plus nous prenons faussement ce lâcher pour une victoire car il nous donnera l'illusion de résister à l'impuissance et en plus nous appellerons cette force « nous-mêmes ». La vie rie de nous voir réagir comme des forcenés afin de créer ce qui nous semble nous échapper : la vie. **C'est la deuxième clé.**

**Le vers est dans le fruit, mais le vers est illusoire, ne l'oubliez pas.**

Dans l'exploration de nos tensions intérieures que nous prenons comme force vitale utile à notre existence, nous pouvons réaliser que derrière ce que nous prenons pour vérité il y en a une autre, impalpable, insaisissable par notre mentale et notre émotionnel inférieur. Nous pouvons « co-naître » cette vérité ou réalité dans l'acte

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

d'abandonner l'image de notre identité : les traditions appellent cet acte le **détachement qui s'opère dans un renoncement.**

Comprenez que cet acte est bien plus qu'une idée, qu'un concept, il est une expérience dans une prise de conscience et un aboutissement. Cet acte est, je crois, à réitérer à chaque instant. Plusieurs Guru, comme Muktananda, ont de par leur chute, oublié cette facette.

Alors nous pouvons réaliser que la vie est le plus grand des professeurs, que l'amour contient la joie, la colère, la peur et la tristesse, que toutes idées sont le fruit de l'amour de l'être qui dans un jeu de cache-cache, s'amuse à se conscientiser. **Nous avons ainsi les deux dernières clés.**

**Ce jeu peut être perçu dans cette métaphore :**

Un jour, nous ne savons plus quand, l'eau est arrivée et mise dans des formes différentes, nous ne savons plus non plus par qui ou comment... Chaque eau glacée dans sa forme s'est reconnue dans cette forme, ainsi le « Je » a pris sa conscience et le « Non Je » par reflet a vu sa différence unifiante. Puis, nous ne savons plus pour quelle raison, l'électricité du congélateur à baisser, décongelant sensiblement l'eau dans les formes.

Au secours, cria chaque forme, qui dans l'intention de survivre à son image, à utiliser l'intelligence de vie pour trouver les moyens de rester refroidie dans sa forme qui a elle-même étiqueté ces moyens comme son identité.

Ainsi l'ignorance projette notre existence ? Et nous cachons cette ignorance derrière de l'arrogance.

Et vous trouvez cela drôle ! À dit l'identité - lol ! C'est la crise a dit le glaçon. Brrrr !

Pourtant Bouda comme Einstein ont déclaré :

**La forme n'est rien d'autre que du vide qui n'est rien d'autre que la forme.**

Renvoi

Bien sûr, si j'écris un blog, si je participe à la demande d'Yvon, si je publie sur la croisée des blogs... je participe à acquérir de l'argent qui est une façon à répondre à mes besoins.

Bien sûr, j'ai besoin de manger - quoique des personnes ne mangent plus et vivent malgré tout,

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Bien sûr, j'ai besoin d'un toit - quoiqu'Eckart Tolle ait survécu presque deux années en dormant sur les bancs publics de divers parcs

Bien sûr, je réponds aux besoins de mon incarnation,

Bien sûr que cette incarnation va disparaître.

Bien sûr je ne sais comment et l'agonie peut-être sera rude ou pénible.

L'expérience reste, persiste et retourne comme chaque rivière et chaque fleuve à l'océan.

Chut ! Écoute la vague du mouvement, entre ce mouvement - juste la profondeur immense, le silence et le vide.

**Mais j'aimerais finir sur une chute plus dans notre mode.**

Yvon a demandé d'écrire cinq tuyaux dans notre thématique, j'ai changé le pratique, tuyau, en plus poétique, clé. Pour cette chute sans chut, je vais revenir au mot tuyau et m'inspirer d'un livre dont je ne me souviens plus du nom et qui m'a beaucoup amusé.

Ce livre parlait d'une femme qui par défi et désir, avait expérimenté la possibilité d'uriner comme les garçons, en se plaçant un tuyau dans un trou que je n'ai pas.

Son tuyau fonctionnait bien, paraît-il. Elle poussa même le défi de surpasser cette possibilité masculine, à pouvoir soulager sa vessie quand elle dormait au cœur des bois, dans une tente. Cette personne raconte que le problème est alors double :

1. Il convient de bien choisir la pente du terrain où la tente est plantée.

Nous pouvons comprendre. La remontée réveille.

2. Les tuyaux ont une mémoire des nœuds.

Ainsi, gare au remballage.

**L'arroseur arrosé.**

Vous voulez un sixième tuyau, ou clé ?

Laissez passer toutes les informations que vos vécus émotionnels pourraient retenir.

Il n'y a pas que les tuyaux qui ont la mémoire des nœuds.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Les nœuds de notre mémoire sont tous les aspects, caractéristiques et informations perçues par nos cinq sens et que notre psyché au jour de notre conscience, a refusé.

Dans ce refus elle a poussé notre mental à nous protéger en inventant des conclusions mal fondées et fausses. C'est pour cette raison que notre société est bancal ou en devenir.

Mais à force d'être l'arroseur arrosé, nous avons la possibilité d'obtenir un sixième sens.

Peut-être celui qui nous mènera à la sagesse avant notre suicide désorganisé, notre liberté va jusque-là. La découverte de notre paix a peut-être un prix.

Comprenez combien l'amour est vivant.

### *A propos de l'auteur*



**Didier THIELLET**, artiste de vie dès ma naissance. J'aide à découvrir l'être merveilleux en soi, à se brancher au super flux en quittant son superflu.

Soyez donc prêt(e) à atteindre votre calme souriant. Soyez prêt(e) à traverser vos illusions - Ici et maintenant.

Visitez son blog : [Le voyage du lâcher prise](#)

## Les 5 étapes à vivre avant de commencer un travail sur soi en développement personnel

Une mise en pratique pour ne pas perdre de temps ni d'argent

Entre nous, comment avez-vous réussi les projets qui vous tenaient le plus à cœur ?

Et, pourquoi n'avez-vous pas été au bout des projets que vous sentiez au départ important et qui, pour une raison ou une autre sont tombés dans l'oubli ?

**Pour une raison ou une autre...** c'est bien là le problème. Il y a toujours un élément qui fait que l'on réussit ou pas.

Combien de personnes sont venues me consulter parce qu'elles avaient un projet qu'elles tenaient à réaliser... un problème qu'elles souhaitaient résoudre... un manque de confiance qu'elles souhaitaient dépasser...

**Des centaines.**

Combien sont allées au bout ?

**Quelques dizaines.**

Oui, quelques dizaines. Pourtant, toutes étaient motivées au départ. Toutes avaient cette envie, ce désir de progresser dans leur vie.

**Le but de cet article** n'est pas de vous faire une liste des raisons qui les ont poussées à abandonner en cours de route. Le but de cet article est de **vous donner les 5 étapes essentielles** à franchir qui vont vous permettre de ne pas abandonner en cours de route.

### ***1. Étape 1 : Quel est votre problème ? Nommez-le***

Cela fait quelque temps que vous pensez que ce serait bien d'entreprendre une démarche plus personnelle pour mieux comprendre certaines choses dans votre vie personnelle ou relationnelle.

Ce sentiment qu'il y a quelque chose qui « cloche », qui ne va pas comme vous le voudriez... Cette recrudescence de certaines attitudes que vous vivez et qui vous empêche de donner le meilleur de vous... Ce même scénario qui revient régulièrement dans vos relations... **Vous en avez marre** et vous aimeriez passer à autre chose.

Bien, c'est souvent ce qui conduit à entrevoir la possibilité d'aller consulter ou de suivre une formation pour avancer autrement.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Reste qu'il y a un point important qui est à éclaircir : **Quel est votre problème ?**

Prenons un exemple : Vous vous sentez mal dès qu'arrive le lundi matin. Rien que de penser qu'une nouvelle semaine au bureau vous laisse dans une angoisse qui ne fait qu'augmenter au fil des jours. Vous ne vous plaisez plus, mais alors plus du tout dans cet environnement qui a changé. Vous n'arrivez pas à exploiter vos ressources. Vous ne supportez plus le regard compatissant ou jugeant de vos collègues. Vous avez envie de changer de job mais tout le monde vous dit qu'à votre âge vous ne trouverez rien...

Cet exemple apporte les conséquences dues à un stress intense.

Le problème, **ce n'est pas le stress**. Relisez ce que vit la personne par rapport à son travail, vous pourriez, de votre côté, percevoir plusieurs problèmes. Et, c'est bien là qu'est le problème !!! Le problème est : **Je ne m'épanouis plus dans mon job.**

Donc, si vous ressentez le besoin de travailler sur un secteur bien précis : vie personnelle, relationnelle, familiale, professionnel c'est que vous rencontrez plusieurs petits problèmes qui forment un énorme problème.

Il vous reste à **définir** sur quel problème vous souhaitez commencer de travailler.

Vous ne pouvez travailler que sur un problème à la fois, même si tous les autres sont en connexion avec le point que vous soulevez.

### **2. Étape 2 : Soyez motivé avant le premier rendez-vous**

Vous avez nommé votre problème ? C'est une bonne chose. Au moins, vous savez déjà dans quelle direction vous allez partir.

Mais comment, avec quel bagage allez-vous partir ?

- En espérant que le coach, le thérapeute ou le formateur vous donnera les clés pour résoudre votre problème ? Alors vous abandonnez à la première difficulté rencontrée.
- En espérant que le fait de parler de ce qui vous torture intérieurement réduira la pression sur votre plexus et vous apportera plus de confort ? Ici aussi vous abandonnez aux premières frustrations.
- En étant **motivé** pour regarder les choses en face, pour vous vivre avec toute la sincérité que vous pouvez avoir face à vous ? C'est le bagage le plus important que vous pouvez trouver.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

C'est quoi être motivé ?

Vous pensez peut-être que la motivation est au rendez-vous si vous ressentez déjà le goût de la réussite, d'arriver là où vous désirez aller, la certitude que vous atteindrez vos objectifs... non, la motivation la plus forte c'est la conscientisation de l'**insatisfaction** que vous vivez.

Si vous êtes insatisfait dans ce que vous vivez, une alchimie se produit en vous. Tout d'abord, vous la ressentez. « *Ça ne peut pas continuer ainsi* », « *Il faut que je fasse quelque chose* », « *Je ne suis pas bien dans cette situation* » etc.

Le fait de ressentir l'insatisfaction va déclencher le déclic qui pourrait être nommé ainsi : faire quelque chose pour ne plus subir la situation dans laquelle vous vous trouvez.

### **3. Étape 3 : Décidez de changer**

C'est évident : pour changer une situation, il faut être prêt à changer en commençant par soi ! Donc, il faut être prêt à faire des choix et accepter les conséquences qui vont en découler.

Reprenons l'exemple cité plus haut. La décision de changer pourrait comporter plusieurs directions :

- Changer d'environnement, de fonction
- Arriver à vous affirmer dans le contexte
- Regarder ce qui vous angoisse
- Mettre à plat vos aspirations et vos compétences en vue de changer de job
- Quitter l'entreprise pour faire autre chose

Si vous attendez que ce soit les autres qui changent simplement parce que vous vous sentez mal, parce que vous ne supportez plus ce que vous vivez, c'est peine perdue.

Si vous commencez un cheminement personnel avec comme but de vous réaliser professionnellement (il n'y a pas d'âge pour cela), alors c'est que vous êtes prêt à changer intérieurement.

#### **4. Étape 4 : N'attendez pas le meilleur moment pour commencer**

Sans vous en rendre compte, vous avez déjà fait un bon bout du chemin. À ce stade, il est bien possible que vous vous sentiez déjà mieux.

Il n'y a plus urgence... en tout cas, plus l'urgence que vous ressentiez au moment où vous avez nommé le problème.

Si vous pensez cela, votre système de défense est merveilleusement mis en place et il fonctionne à la perfection.

Cela durera combien de temps ?

Un mois, deux mois... à plus ou moins long terme, **l'insatisfaction reviendra** car vous n'aurez rien résolu.

Le **meilleur moment** pour commencer **n'existe pas** ! Cette 4ème étape vous indique simplement que c'est le moment de vous mettre en route.

Que penseriez-vous d'un sportif qui fait ses échauffements, se met sur le départ de la course et au dernier moment décide qu'il n'a plus besoin de gagner la course parce que les échauffements lui ont donné la satisfaction qu'il recherchait ?

Vous êtes ce sportif... et vous avez envie de gagner la course... du moins, d'arriver au bout !

#### **5. Étape 5 : Entretenez et prenez soin de ce qui vous ressource**

En ce moment, vous devez avoir pris votre premier rendez-vous.

Vous êtes donc en cheminement.

Vous ne savez pas combien de temps durera le « voyage », combien de séances il vous faudra pour traverser la zone de turbulences dans laquelle vous vivez.

Vous allez vivre des moments qui seront un peu plus difficiles, surtout lorsque vous serez en attente de recevoir des conseils ou lorsque vous aurez le sentiment que ça ne va pas assez vite.

Vous aurez à un moment ou à un autre envie d'arrêter parce que vous ne voyez pas le bout du tunnel.

Cela arrive régulièrement au début d'un cheminement.

Ce sera plus facile à vivre si vous mettez en pratique cette dernière étape. Voici quelques pistes :

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Ce n'est pas parce que c'est difficile, parce que votre coach ou votre thérapeute ne va pas dans le sens que vous désiriez ou parce que votre situation n'évolue pas qu'il n'y a pas la vie qui vous tend les bras.

- **Portez votre attention sur ce qui vous ressource** : nature, créativité, lecture, musique...
- **Privilégiez les rencontres** qui vous apportent de la joie, du bonheur, un partage sincère.
- **Vivez pleinement et consciemment le moment présent** sans vous focaliser uniquement sur vos mouvements intérieurs. Le moment présent c'est aussi la capacité à se laisser toucher par le chant d'un oiseau, par le rire d'un enfant...
- **Prenez du temps pour vous** : respiration, marche, une bonne douche pour défaire les tensions, un bon repas... sont autant de moyens.
- **Faites des projets** que vous pourrez mettre en œuvre dès que cela possible, pas forcément lorsque vous aurez terminé le travail dans lequel vous êtes engagé.
- **Ravivez la confiance** en vous, retouchez votre motivation.

Il me reste à vous souhaiter le meilleur pour la suite de votre vie.

Comme j'aime le dire à la fin d'un parcours de coaching ou d'une journée de formation : « **Tout est entre vos mains, à vous de jouer.** »

### *A propos de l'auteur*



Article écrit par **Madeleine MOREAU** qui vous dédie un article trois fois par semaine [sur son blog](#) pour découvrir plusieurs facettes de ce que peut vous apporter le développement personnel et le coaching de vie.

Par exemple, [dans cet article](#), je vous parle du bonheur qui frappe quotidiennement à votre porte, et vous invite à ne pas rester aux abonnés absents mais à lui ouvrir la porte de votre cœur.

Visitez son blog : [Processus Croissance](#)

## Combien de fois vous êtes vous entendu dire "Je n'y arriverai jamais"

Yvon Cavelier organise le premier évènement inter-blogueur de son blog <http://www.copywriting-pratique.com/>.

C'est déjà grâce à lui que j'avais participé à l'évènement de [Cédric Vimeux](#) "Ecrire un article de blog à succès" qui a donné naissance à l'eBook gratuit que vous pouvez télécharger [ICI](#).

Les instructions d'Yvon m'ont posé un réel problème :

" C'est l'occasion pour vous de parler de ce que vous SAVEZ faire. Il vous suffit de parler de votre passion, et de donner vos 5 meilleurs conseils pour celles et ceux qui découvriront votre activité"

**Qu'est-ce qui m'a posé un problème ?**

C'est qu'il y a des dizaines de choses que je sais faire en lien avec mon activité.

C'est que je suis une passionnée par nature : tout me passionne dès que je m'y intéresse.

**Alors ?**

Il a fallu faire un choix et je me suis demandée pour quoi j'étais vraiment douée !

**Et ?**

Quand on commence dans l'activité de webmarketeur, quand on commence n'importe quel projet en fait, c'est comme si on courait un marathon.

Sauf qu'on ne le sait pas à l'avance.

On pense que dans quelques semaines les résultats seront là, qu'on a trouvé la poule aux œufs d'or, que définitivement, on a eu une excellente idée et que ce projet va rouler tout seul tellement on y croit !

Et les jours, les semaines commencent à passer.

- Bien sûr, on avance, mais pas aussi vite qu'on le voudrait.
- Bien sûr on a fait des quantités d'apprentissages, mais il reste encore des montagnes de trucs à apprendre.
- Bien sûr on a des satisfactions mais elles sont tellement éphémères.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Malheureusement, le temps use notre motivation et notre passion des débuts. C'est comme une histoire d'amour: sauf exception, il faut l'entretenir pour qu'elle traverse les âges.

Il faut de l'endurance, il faut de la motivation, il faut dépasser les jours sans, il faut surmonter les déceptions, les frustrations...

Bref, il faut avoir un moral d'acier... même quand on ne l'a pas !

Ça vous dit quelque chose ?

**Alors voici mes 5 trucs préférés à mettre en place de toute urgence si vous vous êtes reconnu(e) dans les lignes ci-dessus !**

### ***1. Déterminez une intention***

Vous êtes encore dans votre lit, le réveil vient de sonner et vous auriez bien envie de l'envoyer par la fenêtre. Vous tapez dessus violemment : il resonnera dans 8 minutes. Et vous vous rendormez.

8 minutes plus tard, la sonnerie explose à nouveau dans vos oreilles. Vous devez à nouveau lutter contre votre torpeur. Vous retapez sur le réveil et vous vous rendormez pour les 8 prochaines minutes.

8 minutes plus tard...

Et zut ! Vous vous en voulez d'avoir perdu 8-16-24 minutes ou plus en demi-sommeil.

Et si vous profitez de ce temps pour émettre une intention ?

L'intention est une sorte de laser servant à focaliser vos pensées de manière ultra-précise. De cette manière, vous orientez déjà votre journée pour qu'elle se déroule d'une manière optimale.

Restez calmement dans votre lit, et cherchez comment vous aimeriez vivre cette merveilleuse journée qui frappe à votre fenêtre.

Voici quelques exemples d'intentions :

- J'ai l'intention de vivre une journée passionnante
- J'ai l'intention d'être serein(e) quels que soient les problèmes qui se présentent
- J'ai l'intention de rencontrer des personnes merveilleuses

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

- J'ai l'intention d'être réceptif à toutes les nouvelles idées qui peuvent me servir dans mon business
- J'ai l'intention de profiter un maximum de tous les temps libres de cette journée
- ...

### **À vous d'adapter vos intentions à votre situation.**

En réfléchissant à la manière dont vous souhaitez passer votre journée et en le formulant via une intention, vous orientez votre énergie vers le positif et vous mettez de votre côté les chances de voir vos souhaits réalisés.

Vous pouvez poser une intention pour chaque segment de votre journée (avant votre séance d'écriture, avant de rencontrer une personne importante pour votre avenir,...) ou pour chaque thème de votre vie (santé, relations, finances...)

Vous allez pouvoir passer à la deuxième étape de votre rituel "Bonne humeur et Motivation"

### ***2. Souriez !***

Il est souvent difficile de se lever, de se sortir de son lit bien chaud et d'entamer sa journée quand la motivation est au plus bas.

Si vous avez déjà émis votre intention pour la journée, je suis sûre que votre énergie a déjà changé.

**Maintenant : souriez ! Même si vous n'en avez pas envie.**

Mettez un sourire sur vos lèvres et laissez-le descendre dans votre cœur.

Essayez un peu de penser à une histoire triste en souriant ! C'est impossible.

Le sourire fait déjà une barrière aux pensées négatives envahissantes.

Souriez au moins jusqu'à la salle de bains : faites vous un joli sourire dans le miroir et dites-vous bonjour amicalement, comme si vous souhaitiez une bonne journée à la personne que vous aimez le plus au monde. Même si c'est votre chien.

Si vous commencez votre journée par la méditation, voici [la méditation du sourire intérieur](#).

### ***3. Écoutez de la musique entraînante (et dansez !)***

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Un des réflexes que nous avons souvent en nous levant est d'allumer la radio ou la télévision. Histoire de voir si le monde va mieux aujourd'hui !

**Mauvaise idée.**

J'ignore totalement pourquoi les journalistes sont affamés d'histoires catastrophiques, de mauvaises nouvelles, de crise à gogo.

*« J'ai entendu dire qu'une récession était à nos portes, et j'ai décidé de ne pas y participer ». (Extrait de "Le succès selon Jack" de Jack Canfield)*

Evitez de participer à la morosité ambiante, elle sera toujours plus forte que vous.

Comment faire ? Faites-vous un CD des musiques qui vous enthousiasment le plus ou téléchargez-les sur votre MP3.

Celles qui vous font dire : « On peut changer le monde ».

En voici plusieurs :

- Le célèbre [Stevie Wonder](#) avec Free
- Haddaway - La musique fétiche de [Tony Robbins](#) :
- Et vous savez que je suis fan de Cuba - [Charanga Havanera](#)
- Vous pouvez associer ces musiques avec [des phrases positives comme celle-ci](#) :
- Et si vous voulez aborder une journée particulièrement longue - c'est du hard : "[I've got the Power](#)" par Michaël Jackson

Ne restez pas coincé sur votre chaise : bougez, laissez-vous aller ! Vous verrez : vos journées vont changer définitivement de tonalité.

### **4. Riez !**

Ca y est, vous êtes installé devant votre ordinateur pour de nombreuses heures sans doute. Allez directement sur cette page ou sur celle-ci et lâchez-vous ! Vous pouvez évidemment trouver des centaines de vidéos de fou-rires sur "Youtube"

### **5. Renforcez votre confiance en vous avec Napoleon Hill**

Ce texte, vous le comprendrez, ne portera tous ces fruits qu'à partir du moment où vous changerez vos pensées négatives sur vous-même et sur le monde en pensées dynamisantes et enthousiastes.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Lisez-le CHAQUE JOUR pour terminer votre séquence d'actions positives.

### Formule pour acquérir la confiance en soi

**Primo** : Je sais que j'ai la capacité d'atteindre l'objet de mon but dans la vie. Pour cette raison, je réclame de moi-même une action incessante et persistante vers cet aboutissement et je me promets de m'appliquer à une telle action.

**Secundo** : Je réalise que les pensées dominantes de mon esprit se traduiront ultérieurement en actions physiques et se transformeront graduellement d'elles-mêmes en réalités physiques. Pour cette raison, je concentrerai mes pensées durant 30 minutes chaque jour sur la tâche de penser à la personne que je veux devenir, créant dans mon esprit une claire image mentale de cette personne.

**Tertio** : Je connais par le principe d'autosuggestion que tout désir que je maintiens avec persistance dans mon esprit cherchera à atteindre son objet par des moyens pratiques. Pour cela, je consacrerai dix minutes chaque jour à me demander à moi-même le développement de ma confiance en moi.

**Quarto** : J'ai exprimé clairement par écrit une description de mon objectif principal dans la vie et je ne cesserai jamais de chercher à l'atteindre jusqu'à ce que j'aie développé une confiance suffisante en moi-même.

**Quinto** : Je réalise pleinement qu'aucune richesse ou position ne peut durer longtemps à moins d'être fondée sur une base solide de vérité et de justice.

Pour cette raison, je ne m'aventurerai jamais dans des transactions qui ne doivent pas bénéficier à tous ceux qu'elles affectent.

Je réussirai en attirant de mon côté les forces que je désire utiliser ainsi que la coopération des autres. Je veux amener les autres à me servir à cause de ma volonté de servir les autres. Je veux éliminer la haine, l'envie, la jalousie, l'égoïsme et le cynisme en développant l'amour pour l'humanité, parce que je sais qu'une attitude négative envers les autres ne m'apportera jamais le succès.

Je veux faire que les autres croient en moi, parce que je croirai en eux et en moi-même.

Je veux graver cette formule dans ma mémoire, la répéter à haute voix une fois par jour avec la Foi entière qu'elle influencera graduellement mes pensées et mes actions, de sorte que je devienne un homme (ou une femme) rempli(e) de confiance en moi-même et qui réussit."

**Napoleon Hill dans "*Pensez et devenez riche*"**

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Voilà mes 5 formules magiques à moi pour commencer ma journée. Ne vous posez pas de question sur leur efficacité. Testez-les et gardez celles qui sont bonnes pour vous !

N'ayez pas peur du ridicule ni de votre propre regard sur vous-même.

Je vais vous donner un 6ème truc même s'il n'en fallait que 5 :

**DECIDEZ** de les faire tous pendant une période de 21 jours sans interruption. Cette période est nécessaire pour installer une habitude et voir les changements se produire.

Je vous souhaite le punch et l'enthousiasme qui vous propulsera là où vous désirez aller.

"Si vous voulez être heureux, et bien soyez-le" dit mon proverbe chinois préféré.

Et je plagie : "Si vous voulez réussir, et bien réussissez !"

### *A propos de l'auteur*



Cet article est écrit par **Marie-Noël DAMAS** : [sur son blog](#), elle vous propose des outils techniques et psychologiques pour écrire et éditer l'eBook qui vous positionnera comme expert et boostera votre clientèle.

Visitez son blog : [E-ditions Label Vie](#)

## Comment se débarrasser d'une mauvaise habitude ?

Nous avons beau être l'espèce animale la plus évoluée, nous faisons souvent des **choix désastreux** en terme de développement personnel. Si encore c'était ponctuel, nous serions bien lotis. Mais quand ceux-ci se transforment en mauvaises habitudes, nous voilà prisonniers d'un **cercle vicieux** difficile à surmonter.

Les mauvaises habitudes sont **des mauvaises graines** qui viennent se loger au plus profond de notre cerveau. Elles créent souvent une dépendance qui provoque un désir ardent de refaire les mêmes gestes, et donc les mêmes erreurs. Cependant en prenant quelques mesures bien choisies, vous pouvez rompre l'enchantement. Et c'est ce que nous allons voir dans cet article.

Alors si vous êtes aux prises d'une **habitude tenace** telle que le tabagisme, la boulimie, une mauvaise posture ou toute autre mauvaise manie : restez avec nous, voici 5 stratégies qui vous aideront à vous en affranchir...

### 1. Étudiez votre mauvaise habitude

Vous pensiez tout connaître de votre mauvaise habitude ? Je parie que ce n'est pas le cas. À première vue, on pourrait penser qu'une habitude est quelque chose de très simple. Mais quand on y regarde de plus près, on peut y voir un schéma plus complexe que prévu.

Dans le livre « [The power of habit](#) », Charles Duhigg nous explique qu'une habitude contient en fait 3 phases :

#### 1. Le déclencheur

Quelles sont les circonstances qui provoquent votre mauvaise habitude ? Par exemple si vous êtes fumeur et que vous voyez une personne qui fume, vous aurez instantanément envie de fumer.

#### 2. La routine

Quel est le geste ou la séquence d'actions impliquées dans cette mauvaise habitude ? Par exemple un fumeur ouvre d'abord son paquet de cigarettes, puis allume sa cigarette, en tire quelques bouffées de fumée de manière plus ou moins élégante avant d'écraser et de jeter son mégot.

## 3. La récompense

Quel plaisir allez-vous tirer de cette expérience ? C'est toute la raison d'être de l'habitude. Par exemple pour le fumeur, la récompense sera sa dose de nicotine, le bien être que cela procure, et peut-être le plaisir d'avoir trouvé quelque chose à faire en attendant le bus pour se donner une contenance.

Notez bien **toutes les subtilités** que recèle une habitude. Là encore j'ai fait un portrait grossier du tabagisme. Mais on aurait pu trouver encore plein d'autres causes et récompenses liées au tabac.

Pour mieux les cerner, le mieux est de **tenir un journal personnel** où vous allez noter chaque jour comment vous cédez à votre mauvaise habitude. Faites-le au moins pendant une ou deux semaines et vous verrez que vous saurez déjà beaucoup mieux comment elle fonctionne. Renseignez-vous aussi en lisant des livres spécialisés.

Vous pourrez aussi faire un bilan : quels sont les avantages et les inconvénients de votre mauvaise habitude ? Ayez-les à l'esprit à chaque fois que vous vous prenez la main dans le sac.

## 2. Optimisez votre environnement

Comme nous venons de le voir, notre environnement a un rôle crucial dans la formation de nos habitudes. Choisissez le mauvais environnement, et vous serez dépendant à vie d'une mauvaise habitude. Choisissez le bon environnement et vous pourrez la rompre avec peu ou pas d'effort.

Il suffit pour cela de savoir bien utiliser **les déclencheurs et les "adoucisseurs"** de vos mauvaises habitudes.

Citons quelques exemples pratiques :

- Vous voulez vous tenir droit ? Truffez votre appart de miroirs pour vous redresser dès que vous voyez votre image courbée dans le reflet.
- Vous voulez mincir ? Truffez votre frigo de fruits et légumes. Bannissez toute nourriture trop grasse et sucrée, ou cachez-les au fond de vos étagères.
- Vous voulez arrêter de vous ronger les ongles ? Mettez-vous un verni à ongle ayant un goût immonde.

Faites-en sorte de vous rappeler souvent de votre bonne résolution : placez des posters ou aide-mémoire à des endroits stratégiques.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Vous pouvez aussi utiliser un [détrompeur](#). Ainsi chers amis fumeurs, veuillez noter qu'il existe des paquets électroniques dont on peut paramétrer le nombre d'ouvertures par jour. Vous pourrez donc peu à peu réduire le nombre de cigarettes que vous vous autorisez à fumer par jour.

Bien sûr, **l'environnement idéal n'existe pas**. Il y aura toujours quelqu'un qui vous rappellera sans cesse de ne pas fumer, sans se douter que vous êtes un peu rebelle sur les bords.

Ou bien vous avez peut-être un conjoint ou un ami fumeur qui vous nargue à chaque fois que vous avez décidé d'arrêter. Mais là je vous arrête : je n'ai pas dit de les faire passer par la fenêtre.

Si vous êtes vraiment sur les nerfs et que votre environnement ne vous permet pas de prendre les bonnes habitudes, peut-être que **changer complètement vos repères** fera l'affaire. Ainsi n'hésitez pas à partir en randonnée pendant une semaine, ou même pour un voyage au long cours autour du monde pour tordre le cou à votre mauvaise habitude.

### **3. Trouvez un substitut**

Voici sans doute la stratégie qui implique le moins d'efforts de votre part puisque vous gardez vos déclencheurs et votre récompense. Vous allez simplement **modifier les gestes de votre habitude** afin qu'elle ne soit plus nocive.

Cette stratégie est bien sûr chaudement recommandée pour toutes les mauvaises habitudes impliquant une dépendance physique importante, en particulier durant la période de sevrage.

Pour l'illustrer, nous allons une fois de plus parler de tabagisme, un domaine pour lequel les sociétés commerciales débordent d'inventivité.

À la base, le substitut de la cigarette du pauvre, c'était traditionnellement le **chewing-gum ou la réglisse**. Les fumeurs s'en servent pour passer leurs nerfs lorsqu'ils sont stressés ou angoissés. Pourtant même s'il peut y avoir un soulagement, le manque de nicotine se fait cruellement sentir.

Les sociétés ont donc proposé le **patch**, la gomme à mâcher ou les pilules à la nicotine. C'est déjà plus sympa. Le sentiment de manque disparaît. Pourtant, on a rudement envie de piocher dans un bon paquet de Marlboro, et de dégager de belles volutes entre amis !

Du coup récemment, ce sont **les cigarettes électroniques** qui sont apparues pour simuler l'acte de fumer. Le top du top il paraît : elles ressemblent à s'y méprendre

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

à une vrai, et grâce à leur résistance, elles produisent des petits nuages de fumée. Vous pouvez même y aspirer votre dose de nicotine quotidienne.

C'est comme si vous y étiez ! Bon après, vous me direz : ça fait un peu geek sur le bord... on est loin d'un James Dean la clope au bec.

Il est clair que le substitut idéal n'existe pas. Mais les résultats sont au rendez-vous : les substituts nicotiques augmentent par 2 les chances d'arrêter de fumer au bout de 6 mois à 1 an.

### 4. Rejoignez un groupe d'entraide

À défaut d'un substitut adapté, rejoindre un groupe de personnes motivées qui essayent comme vous d'arrêter peut faire toute la différence.

Ca peut d'ailleurs être en soi un **vrai substitut**. Les alcooliques sont un très bon exemple car l'habitude de boire est liée à l'envie de contact social. Les alcooliques remplacent en quelque sorte leurs anciens compagnons de bar par les membres du groupe. Ceci explique pourquoi l'organisation "Alcooliques Anonymes" remporte un franc succès, avec plus de 100 000 groupes dans 162 pays.

**Les groupes d'entraide sont efficaces pour de multiples raisons :**

- Les participants comprennent mieux que quiconque ce que c'est que de vivre cette mauvaise habitude, et peuvent donc écouter avec plus d'empathie.
- Il n'y a pas de rapport de force entre les membres : tous sont sur le même pied d'égalité. Il y a donc moins de chance qu'on tire partie de leur faiblesse.
- Chacun se serre les coudes et les nouveaux membres se voient attribuer un "parrain" qu'ils peuvent appeler en cas de coup dur.

À défaut d'un groupe qui se réunit près de chez vous, vous pouvez toujours tirer partie **des communautés en ligne**. On en trouve aujourd'hui pour de nombreux types de mauvaise habitude. D'ailleurs un de mes préférés s'appelle les [Procrastinateurs Anonymes](#) (en anglais).

Enfin si vous ne trouvez pas votre bonheur dans un groupe d'entraide, rien ne vous empêche de vous liguer avec un ami dans la même situation que vous pour vaincre ensemble votre mauvaise habitude.

### 5. Ayez la foi

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Sans être un mouvement religieux, une des spécificités des Alcooliques Anonymes, c'est la référence à Dieu, ou tout au moins une « puissance supérieure telle que chacun la conçoit ». Ainsi les membres prononcent la prière de la sérénité :

*« Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. »*

Cet aspect spirituel est apparemment un des ingrédients de la réussite de l'organisation.

Que l'on soit athée ou pas, la leçon qu'il faut retenir c'est qu'il est important d'être authentiquement persuadé qu'on est capable de **surmonter sa mauvaise habitude**. Et tous les moyens sont bons.

Une des manières que je trouve les plus inspirantes est de lire un livre retraçant la **métamorphose** d'une personne ayant surmonté sa mauvaise habitude. C'est un format assez courant dans les livres de développement personnel, vous devriez donc pouvoir en trouver assez facilement.

Et si vous vous sentez vraiment patraque, vous pouvez aussi utiliser une vidéo inspirante, telle que celle du film [L'enfer du dimanche](#), où l'acteur Al Pacino incarne un coach sportif qui galvanise les forces de son équipe grâce à un discours d'avant match.

Bien entendu, si un coach en chair est en os, ou un groupe est capable de vous motiver de la sorte, c'est encore mieux !

### *A propos de l'auteur*



**ARGANCEL** est l'auteur du blog [C'éclair !](#) qui vous livre depuis 5 ans toutes les clés pour rester scotché à vos objectifs, qu'il pleuve, qu'il vente, ou que vous soyez d'une humeur à coucher dehors.

Il est également le créateur de la communauté [Développement Personnel.org](#), lieu d'échange et de rencontre entre blogueurs et amoureux de développement personnel sous toutes ses formes.

Visitez son blog : [C'éclair](#)

## Les 5 résolutions qui construiront votre personne

Commençons par votre vie intérieure :

### 1. Construisez vos buts

Celui qui ne sait pas où il va ne risque pas d'y arriver.

Une fois que vous avez comblé tous les manques que vous aviez en commençant votre vie d'adulte, comme nous en avons [déjà parlé](#), il va vous falloir vous définir des buts qui n'auront rien à voir avec ce qui vous préoccupait jusque-là, sous peine de perdre votre vie à courir après des chimères infantiles.

- **Le tuyau**

Listez tous vos buts, établissez ce que vous aimeriez devenir dans 5 ans. Puis rayez tout ce qui n'est pas pour vous mais pour les autres, tout ce qui ne vous parle pas au plus profond de vous-même. Tout ce qui correspond à une image que vous aimeriez donner. À ce que souhaite votre famille. À ce que vous pensez qui plaît aux hommes ou aux femmes. À ce que vous voudriez raconter en soirées.

Ce qui reste, c'est l'essentiel - conjointement avec le fait de vous occuper de ceux que vous aimez. Vous allez pouvoir vous mettre à faire le suivi de l'énergie et du temps que vous mettez dans l'essentiel, vis-à-vis du reste, qui ne peut être au mieux qu'important. Ça risque d'être édifiant...

Par contre, s'il ne reste rien sur la liste, sachez que je ne serai pas non plus surpris. Et que ce n'est pas grave.

Si tant de penseurs ont pris le temps à présent de conseiller à tous les humains « connais-toi toi-même » (Le « Gnothi seauton » de la Grèce antique, attribué selon le sens du vent à Socrate, Thalès, Phémoneé, Chilon, Porphyre de Tyr, et qui était probablement un dicton de l'époque), ce n'est pas parce que c'est aussi facile que de réaliser une omelette aux girolles (que je vous conseille de faire revenir à la poêle avec un fond d'huile d'olive durant un bon quart d'heure avant de les incorporer dans vos œufs battus, mais ce n'est pas le sujet).

Votre prochain but sera de créer vos buts. C'est normal, c'est long, c'est important, et j'attaquerai prochainement le sujet, car il y a nettement plus de ressources vous proposant de vous aider à réaliser vos projets qu'à vous aider à les définir (et ce que j'ai vu sur le thème n'est pas jojo...)

## 2. Lisez

Qui veut se connaître, qu'il ouvre un livre. (Jean Paulhan)

Cessez de penser que vous allez tout inventer seul, ou que quelques gourous du « développement personnel » ont imaginé le sens de la vie, la compréhension des relations humaine et le secret de l'eau tiède par mélange de chaud et de froid.

Lisez les auteurs et vivez leurs romans comme des études de la vie et de l'humain.

Lisez les philosophes - au moins les plus accessibles - et imprégnez-vous de leurs réflexions sur la vie.

Voyez la beauté à travers l'œil des poètes. Puisez la réflexion à la source grâce aux grands scientifiques d'antan. 5 000 ans d'histoire s'offrent à vous, et vous préférez ne pas profiter de l'expérience et de la sagesse de ceux qui ont écrit, c'est-à-dire, jusque très récemment, des cerveaux les plus brillants ?

- **Le tuyau**

Prenez votre carte d'identité, rendez-vous dans la bibliothèque municipale la plus proche de chez vous, et inscrivez-vous-y. Le savoir de l'Univers sera là, à porté de main, gratos, et vous pourrez même l'emmener chez vous (par morceaux).

Bien entendu, vous pourriez souhaiter être guidé dans le dédale de lectures possibles. Qu'on limite votre choix pour commencer par une sélection restreinte mais comportant la « substantifique moelle » (j'adore parler le journaliste) des écrits humains. Eh bien figurez-vous, bande de veinards, que c'est l'objet d'un livret sur lequel je suis en train de travailler. Et il sera gratuit, en prime. Et ne référencera que des œuvres libres de droit, récupérables en un clic sans sortir de chez vous.

Je vous gâte.

Voyons maintenant votre vie extérieure :

## 3. Suivez la vie économique de votre pays

Ca vous emmènera plus loin que vous ne le pensez.

Il serait un mauvais économiste celui qui ne serait qu'économiste (Friedrich von Hayek)

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Comprenez les échanges qui prennent lieu au sein de notre société. L'économie n'est que l'activité résultant de l'ensemble des échanges entre les humains. Cette notion n'est même pas, stricto sensu, nécessairement rattachée à l'argent.

Cette science peut parfaitement s'appliquer à des sociétés basées sur le troc, ou sur des échanges humains semblant non marchands...

Ce n'est pas une question de relation à l'argent (« on en veut », « c'est sale »,...) ni de vision politique (il existe d'ailleurs des théories économiques de tous les bords : ce ne sont en théorie que divers modèles, au sens scientifique du terme, que les auteurs tentent d'utiliser pour coller à leur vision de ce qui est bien).

Comprendre l'économie, c'est comprendre une certaine échelle, la plus globale, de la sociologie.

Par ailleurs, certains d'entre vous ont des rêves ou des projets nécessitant entre autres de l'argent (faire le tour du monde, les vingt-quatre heures du Mans, créer un opéra électro-rock autonome, que sais-je encore).

D'autres veulent créer leur boîte. D'autres encore veulent investir pour finir très à l'aise. D'autres, enfin, rêvent de leur indépendance financière.

Vous comptez créer la boîte du siècle, faire fortune sur Internet, en finance, en immobilier, et plus si affinité, sans comprendre quoi que ce soit aux mécanismes régissant l'économie de notre société ?

Tttt... Et croyez-moi, on en trouve, des blogs qui vous donnent des leçons d'indépendance financière, écrits par des gamins ne connaissant rien à la finance mais vous conseillant une stratégie d'achat d'actions, des gens qui ne savent pas calculer un effet de levier mais qui vous disent quoi faire en immobilier ou en SCPI...

Plutôt que d'écouter le rêve facile, formez-vous, doucement mais continûment.

- **Le tuyau**

Abonnez-vous à un site de news économiques, et lisez les push 10 minutes par jour. Au début, il vous manquera plein de clés, mais progressivement, vous commencerez à mettre les éléments du puzzle en place.

Vous finirez par corrélérer ce que vous savez des choix internationaux aux chiffres du moral des ménages, et là, vous aurez le sentiment de sentir un peu mieux notre monde.

#### **4. Informez-vous sur les institutions du pays dans lequel vous vivez**

La politique est une affaire trop sérieuse pour être laissée aux politiciens (Charles de Gaulle pastichant Georges Clémenceau)

Vous questionner sur les choix politiques effectués dans votre pays vous amènera à vous intéresser à des problématiques impliquant plus que votre simple personne, à vous « connecter » aux autres dans leur globalité, et au final à faire partie intégrante du tissu social environnant, comme nous l'avions déjà évoqué auparavant. Vous aurez alors une démarche de compréhension du monde dans lequel vous vivez : institutions, politique internationale, histoire (comment en est-on arrivé là ? Que s'est-il passé lorsque les choses étaient différentes ?) qui ne peut que fortement contribuer à la formation de votre personne.

- **Le tuyau**

Inscrivez-vous, si ce n'est fait, sur les listes électorales, et prévoyez d'aller voter à chaque élection - même blanc - de manière responsable, ce qui vous amènera à lire les propositions de tous les candidats (ou de toutes les listes) et à tenter de les évaluer.

**Bonus track**

#### **5. Sachez débrancher**

Ici, je prêche un peu ma propre personne : j'ai le défaut de l'action excessive. Pourtant, je soumets trois points à votre sagacité :

Celui qui n'a pas dormi depuis une semaine a une réflexion généralement nettement moins puissante que celui qui sort d'une bonne nuit

Les écrivains s'isolent en maison loin de tout pour produire, les peintres partent en voyage, les penseurs vont en ermitage, et les créateurs de tous crins ont la patate et plein d'idées lorsqu'ils reviennent de vacances : il y a peut-être un truc à creuser, là, non ?

Si vous vous agitez dans la plaine, le meilleur moyen d'y voir un peu plus clair est de monter sur la montagne, de vous poser et de contempler les choses de loin (pardon à Nietzsche de lui avoir mal volé la moitié d'un de ses aphorismes). Ça ne vous interpelle pas ?

C'est en sachant lever le pied au bon moment (ni plus, ni moins) que vous irez, paradoxalement, le plus loin. Et plus important, que vous en jouirez le mieux : votre but final n'est-il pas d'être heureux ?

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

- **Le tuyau**

Si vous avez sommeil, dormez (si, si). Si les dernières semaines ont été dures, partez en week-end prolongé. Si cela fait de nombreux mois que vous bossez, prenez des vacances.

Si vous n'y voyez plus clair dans votre vie, dans vos projets, dans votre vie privée, dans vos aspirations professionnelles, etc. : prenez un mois off, deux, prenez votre élan et tentez l'année sabbatique. Vous voyez, on est dans le conseil de haut vol... Et pourtant, les fondamentaux ne sont pas respectés bien souvent.

### *Résumons-nous*

Bref, pour vous construire au mieux :

- Définissez vos buts personnels (ce qui est une tâche longue mais indispensable) et focalisez-vous dessus
- Lisez (des livres...)
- Suivez l'économie
- Votez (de manière responsable)
- Reposez-vous lorsque nécessaire, tant à l'échelle de la journée, que de l'année, que d'une vie.

Voilà, cinq seulement, c'est peu, il a fallu faire des choix, mais ça constitue déjà un bon début.

### *A propos de l'auteur*



Article rédigé par **Matt**, du blog [Acide Ici](#). Pourfendeur des idées reçues depuis belle lurette, il propose une réflexion sur la vie, tant intérieure qu'extérieure, de nos contemporains pour vous aider à examiner d'autres choix d'existence, à envisager d'autres manières de voir les choses...

Voyez par exemple [cet article](#). Vous y découvrirez la version Acide Ici du développement personnel, loin des gourous américains et autres chantres des astuces à deux balles. Une occasion de remonter aux sources de la réflexion...

Visitez son blog : [Acide Ici](#)

## 5 pratiques simples pour changer votre vie

5 pratiques simples, mises en œuvre régulièrement, sont à la base de tous les changements que j'ai pu apporter à ma vie en 4 ans. Et ces changements sont nombreux : congé pour création d'entreprise, prise en charge de ma santé, finances épurées et structurée,

Ces 5 pratiques ne sont pas les seules. Mais elles sont soit à la base de toutes les autres pratiques soit celles qui ont le plus d'impact dans ma vie. Je vous en parle dans cet article...

Aujourd'hui, je suis en congé sabbatique pour création d'entreprise. Je consacre mes journées à ce que j'aime et me plaît. Je construis au jour le jour ce qui sera ma source de revenus principale. Plus que tout, je construis mes journées comme je l'entends. Sans avoir l'obligation de répondre aux exigences horaires d'un employeur.

Je consacre du temps à ma santé : 15 à 20 kilomètres par semaine en 3 à 4 fois, 20 à 50 kilomètres de vélo par semaine en 1 à 2 fois. Ma compagne et moi nous offrons des séances massages tous les mois.

J'ai suffisamment d'argent d'avance pour vivre 1 an, sans m'inquiéter des dépenses courantes. Nous avons toujours la possibilité de nous faire de jolis plaisirs. Et cela en maintenant des investissements financiers et malgré l'absence de revenus pendant 1 an.

Je publie sur ce blog, depuis bientôt 2 ans, 2 articles par semaine. Et j'ai ainsi construit un blog avec 250 visites journalières, 490 abonnées Twitter, 250 abonnés à la lettre numérique et 400 € de revenus mensuels.

Il y a encore 4 ans, tout cela ne m'aurait pas effleuré l'esprit. J'étais en mode [pilote automatique](#). Et je bénéficiais ponctuellement de l'aide avisée de ma bonne étoile.

Il y a encore 4 ans, je suivais les exigences de mon employeur, je n'avais pas de projets à plus de 2 semaines, pas suffisamment d'argent d'avance et aucun investissement financier valable.

En 4 ans, cela a changé...

Avec cet article, je veux partager avec vous les 5 pratiques qui m'ont permis de réaliser cela en 4 ans. Ma vie n'a peut-être pas été chamboulée de fond en comble. Mais les changements sont réels.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Peu importe ce que vous voulez faire de votre vie. Ou ce que vous voulez y changer. Et peut-être même n'avez-vous encore aucune idée particulière...

Une chose est sûre : les 5 pratiques dont je vous parle vous seront d'une aide précieuse.

### **1. Créer un rendez-vous quotidien avec vous-même**

Il s'agit de s'accorder du temps à soi et uniquement à soi. Durant ces moments, vous pouvez réfléchir à votre vie, à vos obligations et contraintes, à votre quotidien, à vos relations, à vos objectifs de vie, à vos habitudes et automatismes, à votre hygiène de vie...

Vous ne pouvez influencer sur quoi que ce soit si vous n'en avez pas conscience. Et ce n'est pas parce qu'on parle de votre vie que vous avez forcément conscience de ce qui constitue votre vie.

Vous ne pouvez influencer sur quoi que ce soit si vous ne le connaissez pas un minimum. Et, là encore, ce n'est pas parce qu'on parle de votre vie que vous connaissez suffisamment votre vie.

Cela peut paraître assez surprenant, pour ne pas dire complètement stupide...

Mais prendre conscience et appréhender sa vie au fil du quotidien, c'est extrêmement difficile ; trop de pensées, trop de sollicitations, pas assez de recul.

Rester dans le cours de l'action de son quotidien ne permet surtout pas de donner la première impulsion nécessaire pour un quelconque changement. Et cela ne permet surtout pas de pérenniser ce changement.

[Le rendez-vous quotidien](#) que je vous recommande vous permettra tout cela :

- Prendre conscience et comprendre de quoi votre vie et vos journées sont réellement faites ;
- Décider ce que vous voulez changer et réaliser ;
- Suivre et construire ces changements et ces projets.

Ce rendez-vous quotidien vous permettra de couper le pilote automatique, de reprendre les commandes de votre vie et d'activer les pilotes automatiques que vous aurez choisis.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

### *Pour commencer*

- Vous devez être seul et n'avoir à accorder votre attention à personne d'autre qu'à vous.
- Ce rendez-vous doit être quotidien. C'est l'habitude principale et primordiale à prendre, celle avec laquelle vous bâtirez tout le reste. Une fois par jour est le minimum.
- Commencez par 10 minutes. L'important est de prendre cette habitude. Et en commençant par une petite durée, ce sera plus simple.
- Bloquez ce moment le matin. C'est à la fois préférable et plus facile : vous n'êtes pas encore pris dans les obligations, vous avez la tête relativement vide, vous pouvez modeler la journée à venir.
- Réfléchissez à votre vie telle qu'elle est aujourd'hui, pensez à vos journées.
- Réfléchissez à ce que vous souhaitez améliorer et corriger, à ce que vous voulez faire de votre vie.

### *Pour aller plus loin*

- Accordez-vous plus de temps, que ce soit en passant de 10 à 30 minutes ou en fixant 2 à 3 rendez-vous avec vous-même.
- Faites de ces rendez-vous supplémentaires une mini-revue quotidienne pour faire le point sur votre journée et recadrer vos errements. Par exemple :
  - Suivre la mise en place d'une nouvelle habitude ou d'un nouveau processus ;
  - Réfléchir au bien fondé, aux résultats de cette habitude ;
  - Repenser à vos attitudes, à vos réactions, à ce qui vous tracasse ;
  - Prendre le temps pour une réflexion de fonds, ou du moins initier cette réflexion.
- Faites une fois par semaine une revue plus importante de vos projets et vos objectifs.

## 2. *Noter immédiatement*

En vous fixant des rendez-vous réguliers avec vous-même pour réfléchir à vos journées et à tout ce qui constitue votre vie, vous enclenchez un processus de réflexion en tâche de fond dans votre tête.

C'est un peu comme réfléchir au nom oublié de cet acteur magnifique qui a tourné dans ce super film... Vous y réfléchissez mais rien ne vient. Et c'est quand vous n'y pensez plus que tout revient !

Le principe est le même. Même si, durant ces 15 minutes quotidiennes, vous avez pensé et noté quelques idées, la réflexion continue d'elle-même. Et cela peut vous amener une pensée intéressante n'importe quand...

Sauf que cette information est bien plus importante qu'un nom d'acteur, aussi magnifique soit-il.

Lorsqu'une pensée vous vient, qu'il s'agisse d'une idée, d'une intuition, d'une tâche, peu importe ce dont il s'agit... Notez-la. Immédiatement.

Un des biens les plus précieux que vous pouvez générer à la volée, ce sont toutes vos idées. Ce sont autant de petites pièces de Lego sur lesquelles d'autres pièces viendront s'emboîter. Ce sont autant de sources potentielles d'actions, d'objectifs et de projets.

### *Pour commencer*

Ayez toujours sur vous de quoi noter. Tout simplement.

Mes outils préférés, ce sont le carnet et le stylo. Mais vous pouvez préférer un smartphone. Ou même un dictaphone. L'important est que cet outil vous convienne à vous. D'ailleurs, à l'occasion ou selon le format (photo par exemple), je dégage mon smartphone.

Noter vos idées et vos pensées, c'est très bien. Les relire, ne pas les perdre et les exploiter, c'est encore mieux...

L'article serait trop long pour tout détailler. Mais voici quelques conseils :

- Vos notes qui sont des tâches doivent être intégrées dans vos listes de tâches ;
- Vos notes qui sont des idées à long terme doivent être rassemblées ensemble : elles pourraient être autant de projets futurs ;

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

- Utiliser des outils comme Evernote pour archiver et exploiter toutes vos notes.

### *Pour aller plus loin*

Vous pouvez aller plus loin que simplement noter vos idées et vos pensées quand elles surviennent. En soi, c'est déjà un grand pas.

Mais le pas définitif est d'écrire régulièrement, tous les jours ou tous les 2 jours. [Écrire fait du bien](#).

Prenez le temps, dans le cadre votre rendez-vous personnel quotidien, d'écrire :

- Mettez au clair vos projets et vos objectifs : vous les structurez, vous leur donnez une première forme sur laquelle vous pouvez intervenir ;
- [Listez les réussites de vos journées](#) : vous concrétiserez vos succès quotidiens, petits mais tellement importants, et vous augmenterez votre confiance et votre gratitude ;

Maintenez un journal intime ou, comme je préfère l'appeler, [un carnet de vie](#).

### **3. Se fixer des objectifs**

La vie est un long voyage. Chaque journée est un voyage. Et tout voyage a une destination.

Quelle est votre destination ?

Sans destination, vous vous laissez porter par les vents.

*« Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va. » Sénèque*

Se fixer des objectifs est essentiel. Vous donnez ainsi du sens et un but à vos journées. Cela guide vos actions et structure vos journées.

Se fixer un but, c'est comme décider de construire une grande et belle maison plutôt que de se contenter d'une cabane en bois ou de la caverne dans laquelle vous végétez.

Il ne s'agit pas de fixer la grande destination de votre vie. C'est bien trop ambitieux et surtout irréaliste. Mais vous devez vous fixer des objectifs pour chaque domaine essentiel de votre vie.

Chaque journée doit être l'opportunité d'avancer un peu plus vers la réalisation de ces objectifs. Il ne s'agit pas de progresser sur chaque objectif durant chaque

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

journée. Mais si chaque objectif progresse régulièrement, disons chaque semaine, vous arriverez forcément à les concrétiser. Et le suivi de ces objectifs peut être mené durant les rendez-vous quotidiens évoqués plus haut. Tout se recoupe...

### *Pour commencer*

Je vous suggère de relire un ancien article de ce blog : il vous guidera pour [identifier des objectifs](#) pour chaque domaine important de votre vie.

Et cet autre article pour vous aidera à convertir ces objectifs en [projets correctement définis](#).

### *Pour aller plus loin*

Se fixer des objectifs ne vous mènera nulle part si vous n'agissez pas... Toute action, aussi petite soit elle, est un pas vers la réalisation de vos objectifs.

« *Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.* » Lao-Tseu

Je vous recommande 3 techniques :

- [Agir tous les jours](#), même un peu ;
- [Planifier vos actions](#) ;
- [Augmenter votre productivité](#).

## **4. Lire souvent et régulièrement**

La lecture a pris une place importante dans mon quotidien. Je lis effectivement tous les jours. Je lis un peu de fiction, car il faut bien se détendre. Mais je lis surtout des livres de non-fiction (romans & co) et des blogs.

La lecture a pris une place importante dans ma vie. C'est grâce à elle que j'entrevois de nouveaux horizons, que j'apprends de nouvelles techniques, que je titille ma curiosité.

**Les bénéfices de la lecture sont multiples** : former, apprendre, découvrir, approfondir, apprendre des mots et des expressions, faire des liens entre différents domaines, avoir des idées, étendre son champ lexical, découvrir de nouvelles opportunités, devenir un spécialiste, perdre ses œillères, se motiver, réfléchir, prendre du recul,

C'est grâce à mes lectures que j'ai amélioré mon organisation, augmenté mon efficacité, investis en bourse, créé ce blog,

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Vous l'aurez compris : lire est primordial.

### *Pour commencer*

[Lisez tous les jours](#), même un peu.

Et si vous ne savez pas quoi lire, vous pouvez consulter mon [guide des lectures indispensables](#), mes [chroniques de livres](#).

### *Pour aller plus loin*

Lire est donc primordial. Mais lire est inutile si vous vous contentez de lire.

Tout d'abord, il faut [lire intelligemment](#).

Ensuite, il faut que vos lectures se concrétisent dans votre quotidien ou vos projets. Je vous renvoie donc aux 2 pratiques précédentes : le rendez-vous quotidien personnel et se fixer des objectifs.

## **5. Se payer en premier**

Voilà un conseil que je vous ai déjà donné il n'y a pas si longtemps. La semaine dernière en fait... De ce fait, j'ai hésité à le réitérer.

Finalement, il me semble tellement important que je ne peux pas ne pas le redonner ici.

Gagner et posséder beaucoup d'argent, ce n'est pas une fin en soi. C'est un moyen vers un mieux vivre : plus serein, plus confiant, plus à même de se projeter dans l'avenir.

Le moyen le plus rapide et le plus simple, c'est tout simplement de se payer en tout premier, d'être soi-même le premier de ses créanciers.

Faites comme l'État français.

Il n'attend pas que vous mettiez de côté le nécessaire pour payer vos diverses et nombreuses cotisations sociales, il se sert en tout premier. Donnez-vous la priorité et ponctionnez vos revenus mensuels nets d'une somme allouée à votre épargne mensuelle. Et faites la suite avec ce qu'il reste, sans pour autant vous mettre dans le rouge :-).

Commencez petit si votre salaire ne vous le permet pas ou si vous n'avez d'idée claire de votre capacité d'épargne. 20 à 50 € suffisent. Vous augmenterez cette somme progressivement.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Cette habitude simple est la base d'une gestion et d'une stratégie financière personnelle intelligente et efficace. C'est aussi et surtout vous placer vous, vos projets et votre avenir, au centre de vos préoccupations financières.

Pour en savoir plus sur pourquoi et comment se payer en premier, lisez cet article qui vous décrira [le premier pas vers indépendance financière](#).

### ***Conclusion***

Ces 5 pratiques sont réellement à la base de tout ce que j'ai pu accomplir durant les 4 dernières années :

- Créer un rendez-vous quotidien avec vous-même ;
- Noter immédiatement ;
- Se fixer des objectifs ;
- Lire souvent et régulièrement ;
- Se payer en premier.

Je vous suggère donc grandement de leur accorder l'attention qu'elles méritent, de les intégrer à votre quotidien et de persévérer.

### ***A propos de l'auteur***



**Grégory PUJOL**, 40 ans, apprenti blogueur et néo-entrepreneur.

Après 25 ans de pilote automatique et 15 ans de salariat, je prends enfin ma vie en main. Avec efficacité, simplicité et sérénité.

Je vous explique pourquoi et comment vous devriez en faire autant sur mon blog.

Visitez son blog : [Deviendra Grand](#)

## **PARTIE III : ÊTRE MIEUX AU TRAVAIL**

### **5 secrets pour être immunisés contre le harcèlement moral au travail**

Ces 5 secrets sont fondés sur l'idée que chacun de nous est responsable à 100 % de la situation dans laquelle il se trouve.

En effet, la culture de notre société a parfois tendance à nous pousser à rejeter la faute sur l'autre parce que c'est plus confortable pour soi.

Dans ce contexte, la prise de responsabilité est un atout majeur puisque, après tout, il est plus facile de modifier ce qui dépend à 100 % de nous que de vouloir changer les autres.

On aimerait bien que les autres changent, mais cela reste une illusion qui est à l'origine de beaucoup de conflits, notamment dans le monde du travail.

Vous vous rendrez compte très vite que derrière la simplicité de ces secrets se cache une aide très puissante, un peu comme une boîte à outil de laquelle sort à chaque fois l'outil adapté à la situation.

#### ***1. Quelle que soit la situation, ayez toujours une parole « impeccable »***

Dans une situation difficile au travail, même si le harcèlement n'est pas encore avéré, le moindre événement est commenté, déformé pour apporter des arguments et prouver qu'elle est injuste.

Cherchez à parler avec intégrité parce que les mots sont une arme redoutable qui peut faire très mal, vous en avez sans doute déjà fait l'expérience.

En alimentant les conversations avec des paroles blessantes, vous faites empirer la situation.

Ayez aussi la sagesse de ne pas dire du mal de vous-même (Quelle idiote je suis ! Je suis nulle etc.).

Ce petit effort sera vite récompensé parce qu'en parlant moins et en disant des choses justes, vous ne donnerez plus de prise aux commentaires.

#### ***2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle***

« En faire une affaire personnelle » veut dire « Prendre les paroles pour soi comme si elles étaient vraies ».

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Ce que les autres disent et font n'est que le reflet de leur propre vision des choses.

Que vous soyez encensé ou critiqué, ce n'est pas la vérité mais seulement l'image que celui qui juge se fait de vous.

Nous croyons à tort que tout ce qui arrive autour de nous est une conséquence de notre attitude. Il n'en est rien.

Votre « harceleur » a sa propre vie avec tous ses problèmes personnels, familiaux ou professionnels qui n'ont rien à voir avec vous. Lorsqu'il vous fait des reproches, c'est peut-être à sa femme qu'il les faits ou à lui-même !

En comprenant cela, vous prenez tout à coup un recul qui vous permet de voir la situation avec plus de clarté et d'avoir des réponses plus adaptées. C'est une manière de ne plus subir les situations.

Une dernière précision: il n'est pas bon non plus d'en faire une affaire personnelle lorsqu'on reçoit des compliments !

### ***3. En toutes circonstances, ne faites pas de suppositions***

Une supposition est une hypothèse considérée comme probable. En réalité, la supposition est une interprétation d'une situation et une extrapolation à partir d'éléments observés.

Or, l'interprétation et l'extrapolation sont deux manières d'aboutir à des années lumières de la réalité...sauf que l'on fait comme si c'était la réalité.

On rend ainsi concrètes des situations qui sont rarement positives. (On suppose rarement que l'autre nous veut du bien !).

Posez des questions lorsque vous n'êtes pas sûres d'avoir bien compris.

Évitez de « combler » les blancs ou les fins de phrases non exprimées.

Il vaut mieux éclaircir tout de suite la situation que de partir sur de mauvaises informations.

### ***4. Soyez convaincu que vous faites de votre mieux et les autres aussi***

Ce conseil fait toujours hurler de prime abord, mais attendez la fin pour vous déterminer.

Si l'on réfléchit un peu, on se rendra vite à l'évidence que si la personne ou vous-même aviez été capable de faire mieux, vous l'auriez fait (je connais peu de gens

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

qui se lèvent le matin en se demandant qui ils vont bien pouvoir harceler aujourd'hui !).

CELA DIT il n'est pas non plus question d'accepter tout de l'autre (ou de soi-même !).

La vraie différence, c'est qu'à partir du moment où l'on a admis que l'autre a fait de son mieux, alors on évite d'en faire une affaire personnelle et puis on est plus disponible dans sa tête pour trouver la réplique adaptée avec une parole impeccable ou une solution qui permet de respecter l'autre et soi-même et ainsi d'éviter d'envenimer la situation.

### ***5. Soyez sceptiques, mais apprenez à écouter***

Tout accepter sans distinction est dangereux pour soi-même parce que, comme nous l'avons vu plus haut, chacun juge avec ses propres critères et même si votre comportement ne plait pas, cela n'indique pas forcément qu'il soit mauvais ou inadapté.

Cette attitude de scepticisme permet de prendre un léger recul qui vous donne une chance supplémentaire de voir clair dans la situation que vous vivez.

En écoutant, vous pouvez alors découvrir des informations vous concernant, dont vous n'aviez pas conscience et qui ont pu participer au conflit dans lequel vous êtes engagée.

Vous avez alors tout loisir de profiter de cet apprentissage pour améliorer votre comportement et vous rendre mieux adaptée à votre milieu de travail.

Peut-être le plus important ! Prenez l'engagement envers vous-même de respecter ces 5 secrets ! Vous ne le regretterez pas !

### ***A propos de l'auteur***



Article écrit par **Guy LAROCHE**, pour vous aider, par des conseils pragmatiques [sur son blog](#), à sortir de votre situation de harcèlement moral au travail ou à éviter de vous laisser prendre dans ce piège.

Voyez par exemple [l'ebook gratuit](#) téléchargeable sur le blog qui vous apprend comment rester maître de la situation en cas de conflit.

Visitez son blog : [ECA Conseils](#)

## 5 conseils à suivre quand on est convoqué par son patron

Aujourd'hui, dans l'esprit de mes articles sur le livre [Tremblez, mais osez !](#), je souhaite partager avec vous 5 conseils à suivre si toutefois vous deviez être convoqué par votre patron...

Ancienne Responsable des « Ressources Humaines », j'ai en effet été amenée à rencontrer nombre de situations et à être moi-même dans ce cas précis.

### 1. Ne pas gamberger

Oh oh ! Le mail est dans votre boîte, le post-it sur votre pile de dossiers : ça y est, votre chef veut vous voir en entretien, mais ce n'est pas encore le moment de faire le point au cours de votre traditionnel « bilan annuel ». Que peut-il bien vous vouloir, par ce message énigmatique « entretien demain 17 heures dans mon bureau » ? d'autant que ce n'est pas dans ses habitudes, que de vous convoquer comme cela, en fin de journée alors qu'il sait très bien que, le mardi, pour vous, c'est le jour où vous devez justement partir à 17 heures : vous avez votre cours de karaté...

STOOOP ! Cessez de gamberger et ne laissez pas votre esprit partir dans tous les sens, ce n'est peut-être rien de grave après tout. Restez zen et suivez mon conseil n° 2.

### 2. Faire le point objectivement

On respire un grand coup, la pression est (un peu) redescendue, alors réfléchissez objectivement aux derniers jours passés au bureau. Pas d'événement particulier, de prise de bec avec ce « collègue » qui prend un malin plaisir, vous en êtes sûr, à siroter son café avec moult déglutissements bruyants en plein milieu de votre présentation et qui passe son temps à détruire tous vos arguments en réunion ?

Vous n'avez pas oublié de serrer la main du grand patron venu faire hier la tournée annuelle de ses usines ?

Plus sérieusement, n'avez-vous pas commis un énorme impair ou une grossière erreur qui peut coûter cher, à vous certes mais aussi à votre chef préféré qui est responsable comme vous ? Dans ce cas comme dans les autres, en y réfléchissant avec calme, vous allez nécessairement comprendre pourquoi vous avez le sentiment d'être « convoqué ».

### 3. Ne jamais se montrer surprise

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Décidément, vous avez mentalement revécu toutes ces dernières journées et rien ne vous vient à l'esprit.

Vraiment rien à vous reprocher ?

Pas de panique, vous vous êtes peut-être fait une montagne d'un rien, tout va bien se passer. Ce dont je suis certaine, c'est que tout se passera bien si vous suivez ce conseil que j'ai appliqué de très nombreuses fois dans ma vie professionnelle comme dans ma vie privée : lorsque l'on pressent un « danger », il ne faut jamais (vous m'entendez JAMAIS) se montrer surpris !

Rien de tel pour déstabiliser votre interlocuteur : lui compte justement sur cet effet de surprise pour vous prendre à dépourvu et vous priver de toute possibilité de réponse.

Si vous faites celui (ou celle) qui sait à quoi s'attendre, il sera beaucoup moins sûr de lui et se méfiera instinctivement de votre capacité à vous défendre.

### ***4. Laissez le parler***

Le grand moment est arrivé : il est 17 heures et vous allez frapper à sa porte. Il est là, il vous attend.

Outre les banales amabilités que vous allez échanger, montrez-vous le moins bavard possible et laissez votre chef prendre la parole. Laissez le parler, essayez de comprendre la globalité de son discours et ne cherchez pas à vous justifier à la moindre occasion. Attendez qu'il en ait fini avant de réagir.

Rappelez-vous la manière dont votre instituteur vous demandait de résoudre un problème de maths à l'école : toujours lire l'énoncé dans sa totalité avant de s'attaquer à la première question. Eh bien, là, c'est exactement pareil ! (Et ne me dites pas que vous étiez nul en maths)

### ***5. Prenez les choses positivement***

Oui, je sais, c'est sans doute ce qu'il y a de plus difficile, surtout si vous apprenez que vous allez bientôt être licencié, par exemple pour un motif économique (le pire, car vous n'y êtes vraiment pour rien).

Dans le cadre de mes anciennes fonctions, j'ai eu affaire à deux types de personnes :

- Celles qui s'écroulent, leur travail, c'était toute leur vie...

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

- Celles qui sont soulagées, car elles n'en pouvaient plus de se lever le matin pour venir se rompre le dos à l'usine.

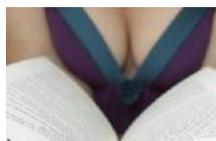
Autant vous dire que dans le premier cas, le chemin était long avant de leur faire réaliser que les possibilités de reconversion ou de « faire autre chose » étaient nombreuses. Mais je comprenais aussi que tirer un trait sur 20 ans dans une seule et même entreprise, cela ne se fait pas aussi facilement que cela. Il faut du temps, d'autant que la morosité économique dont on nous rabâche les oreilles n'aide pas à positiver...

Dans le second cas, j'ai vu des choses extraordinaires se produire : je me rappelle encore de cette femme, toute timide, qui me dit qu'elle avait toujours voulu travailler auprès des personnes âgées et qu'elle avait justement le diplôme qui va bien pour le faire. Et incroyable ! Il y avait justement une maison de retraite qui ouvrirait prochainement dans le village où elle habitait. Quel plaisir pour moi alors de l'aider à rédiger son CV, sa lettre de motivation et l'accompagner vers sa nouvelle vie !

En bref, ne vous lamentez pas si votre patron vous annonce ce qui vous semble la pire des nouvelles : c'est sans doute le début pour vous d'une nouvelle vie, où vous allez enfin avoir le choix de faire ce dont vous avez toujours eu envie sans jamais oser tout plaquer.

C'est finalement ce que j'ai fait, contrainte et forcée au début, mais aujourd'hui je ne peux que remercier ceux qui m'ont « mise dehors » car ils m'ont ouvert les yeux sur ce que je ne voulais pas devenir et m'ont fait comprendre que le travail, ce n'est pas non plus une fin en soi...

### *A propos de l'auteur*



Article écrit par **Linette C.**, working girl au foyer, qui motive [sur son blog](#) les débutantes à se lancer sur Internet et à voir le travail autrement.

Faites comme elle, [travaillez en nuisette](#) !

Visitez son blog : [Lire en nuisette](#)

## 5 trucs indispensables pour s'épanouir dans la vie et au travail

« Je ne sais pas pour vous mais moi, ce qui me fait me sentir bien et épanouie, c'est quand j'arrive à atteindre mes objectifs. Rien ne me déprime plus et ne me provoque autant d'insatisfaction que quand je n'arrive « à rien » dans ma journée, ou pire dans la semaine, le mois... (Et je ne veux pas aller plus loin, quoi que des fois, c'est pourtant bien ce qu'il se passe). Je suis donc partie à la chasse aux trucs efficaces qui me permettent de me sentir épanouie. »

### 1. Identifier l'essentiel - Éliminer tout le reste

Ce truc-là, je l'ai découvert dans le livre de Léo Babauta « L'art d'aller à l'essentiel » (une merveille !). C'est le plus fondamental. Sans lui, tout le reste n'a pas d'importance. En effet, à quoi bon savoir atteindre ses objectifs, si ces objectifs ne sont pas les bons, ceux qui comptent pour vous et vous rendent heureux ?

Ça paraît évident et pourtant, ça ne l'est pas tant que ça. Combien de fois ne se disperse-t-on pas à courir après des choses qui nous font perdre du temps et ne nous apportent rien ?

Pour remédier à cela, Babauta donne quelques indications. Celles que je préfère :

- Se demander quel sera l'impact de ce que l'on s'apprête à faire et choisir ce qui aura les plus fortes répercussions sur notre vie personnelle et professionnelle
- Se demander combien de temps durera l'impact de nos actions et privilégier celles dont les répercussions resteront valables le plus longtemps
- Pour faire le tri entre l'essentiel et l'accessoire, prendre le problème à l'envers. Au lieu de chercher à définir ce qui est essentiel, chercher à éliminer ce qui est secondaire

### 2. Se demander quel est le but du but

Quand les choses coïncident, il y a fort à parier que l'objectif est mal défini. En effet, bien souvent il y a confusion entre le but et les moyens. Or, le but est quelque chose de motivant, tandis que le moyen ne l'est pas. Donc, si on court après un moyen en le prenant pour un but, il ne faut pas s'étonner de ne pas y arriver !

**Un exemple :** Une de mes clientes, Isabelle a monté son entreprise il y a 2 ans.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Les affaires ne marchent pas très fort, elle s'épuise au travail tout en n'arrivant pas à se verser un salaire. Je lui demande quels sont ses objectifs, sa vision à 3 ans. Isabelle me trace le plan suivant : Avoir plusieurs agences puis, à côté de ça, suivre des études pour faire quelque chose qui lui plaît réellement.

Nous pourrions représenter les choses comme ceci :

**Avoir plusieurs agences => Suivre des études => Faire quelque chose qui me plaît**

Tel qu'Isabelle présente les choses, on pourrait avoir l'impression que son but est de développer des agences.

Or, en réalité, « Avoir plusieurs agences » n'est là que pour gagner de l'argent pour pouvoir financer ses études pour faire enfin ce qui lui plaît. Le véritable objectif d'Isabelle c'est de faire une activité qui lui plaît. Le reste, ce ne sont que des étapes, des moyens pour arriver au but final.

Or, si aujourd'hui, Isabelle a du mal à sortir un salaire de son activité, comment va-t-elle faire pour ouvrir d'autres agences ? Surtout si l'on sait qu'elle est découragée par les difficultés qu'elle rencontre au quotidien...

La solution pour elle sera d'aller directement au but du but, au but final : faire quelque chose qui lui plaît. C'est seulement comme ça qu'elle pourra **retrouver la motivation et l'énergie nécessaire à l'atteinte de ses objectifs.**

Une clé pour bien fixer ses objectifs est donc de se demander « qu'est-ce que j'aurai de plus une fois que j'aurai atteint cet objectif ? ». On se repose la question pour chaque but intermédiaire jusqu'à ce qu'on soit arrivé au bout de la série et que la réponse s'impose : « Je ne veux rien de plus, c'est ça la finalité ».

### **3. Faire un pas à la fois**

Une des principales causes d'échec est de ne pas « laisser le temps au temps » ou vouloir tout, tout de suite. En effet, à tout vouloir tout de suite, on se retrouve devant un objectif gigantesque, certes très motivant mais aussi énoooooorme. Et qui fait peur.

À la moindre contrariété, au moindre pépin, le découragement pointe son nez et on en revient au point de départ. Certes, perdre 10 kg en 1 mois est plus motivant que de se défaire de 500 grammes mais c'est aussi la quasi-certitude de tout reprendre quelque temps plus tard.

Idem pour tout ce que vous voulez changer dans votre vie. Il faut en effet savoir que notre cerveau est conçu pour maintenir l'équilibre.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Tout changement est perçu comme une perte d'équilibre, ce qui introduit la panique, nous pétrifie et nous empêche d'agir. La solution ? Introduire le changement par petites doses, inoffensives pour le cerveau.

C'est ce que l'on appelle [la technique des petits pas](#) ou le kaizen.

### 4. *Entretenir le focus*

L'ennemi du résultat est la dispersion. Ne dit-on pas « Qui trop embrasse mal étirent ? ». Un des gages de réussite consiste à avoir l'esprit clair sur ce que l'on veut atteindre. Pour cela, passez en revue régulièrement ce que vous voulez. Écrivez vos objectifs, votre vision le plus souvent possible, ressentez ce que vous avez écrit comme si c'était déjà atteint.

Soyez précis. **Votre vision est comme une flèche.** Pour atteindre sa cible, elle doit être pointue et directe. Pour ma part, j'écris tous les matins, dans un cahier rose, ce que je veux obtenir à court et moyen terme. Une façon de garder le focus sur ce qui compte vraiment à mes yeux...

### 5. *Relativiser*

Une des clés de l'épanouissement est certes d'atteindre ce que l'on veut mais c'est aussi savoir lâcher prise quand les choses ne se déroulent pas comme prévu. Pour cela, un moyen infaillible consiste à pratiquer l'EFT et à se dire : « Même si... (mettre là ce qui chagrine), je m'aime et je m'accepte ». Pour en savoir plus sur l'EFT, je vous invite à consulter le site de ma collègue et amie Caroline Dubois : <http://www.guerir-eft.com/>.

Voilà les **5 meilleurs trucs** que j'utilise pour **m'épanouir en atteignant mes objectifs**. Il y a plein d'autres moyens de se sentir bien mais ils sont moins orientés atteinte des objectifs.

Or, comme je le disais au départ, quoi de plus satisfaisant que d'arriver là où veut !

### *A propos de l'auteur*



Article rédigé par **Sophie GUEIDON**, psychologue de formation, titulaire d'un DESS en communication d'entreprise, qui vous propose sur son blog [coach en réussite](#), des conseils pour s'épanouir et réussir dans la vie et au travail.

Visitez son blog : [Coach en réussite](#)

## **Multiplier votre chiffre d'affaires par 2 en seulement 3 mois grâce à 5 avantages de l'hygiène alimentaire**

Je pense que ce titre vous a beaucoup intrigué.

Et, croyez-moi, vous n'allez pas être déçus en lisant la suite.

Cependant, je tiens à préciser un point.

Multiplier votre chiffre d'affaires par 2 en seulement 3 mois, demandera un **minimum de travail**.

Rien ne tombe du ciel. D'ailleurs, connaissez-vous quelqu'un qui a pu multiplier son chiffre d'affaires seulement en l'espérant ? Moi, non !

Certes, l'espoir permet de déplacer des montagnes, mais ces montagnes ne se déplacent seulement parce que, derrière, il y a eu de l'action.

Et, c'est ce que vous devez faire pour réussir, passer à **l'ACTION !**

Bon, revenons à nos moutons !

Alors comment multiplier votre chiffre d'affaires par 2 en seulement 3 mois au sein de votre entreprise agroalimentaire. Et bien c'est simple (avec du travail bien sûr ; -) ), il vous suffit de mettre en place ces **5 avantages suivants**.

Ces 5 avantages viennent tout droit des **bonnes pratiques d'hygiène alimentaire**.

Il faut savoir que ces bonnes pratiques d'hygiène sont imposées par la réglementation Européenne à toutes les entreprises du secteur agroalimentaire ainsi qu'aux transporteurs et distributeurs.

Vous pensez peut-être que cela va être rébarbatif. Et bien, non !

Grâce à ces 5 bonnes pratiques d'hygiène, ils vous permettront de **mieux gérer votre business** et ainsi de gagner plus.

### ***1. La réception des matières premières***

Mais en quoi la réception de matières premières peut vous faire gagner de l'argent ? Enfin du moins ne pas en perdre inutilement !

Et bien, la bonne pratique veut qu'à la réception de vos matières premières, vous vérifiiez vos marchandises.

Pourquoi ?

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Parce que :

- Ça vous permettra de voir si la marchandise n'est pas avariée ou pourrie ;
- De ne pas prendre la place de votre fournisseur au niveau de sa responsabilité ;
- D'obtenir de vrais produits de qualité.

Je m'explique.

Vous contrôlez vos marchandises. C'est normal, vous n'allez pas acheter des pommes pour les jeter. Ca serait **une perte sèche** de l'argent que vous avez mis pour les acheter.

Ensuite, imaginez que votre fournisseur vous « refourgue » une partie de viande avariée et que vous ne l'avez pas vu.

Vous prenez alors **SA responsabilité**.

Sa responsabilité et la votre, c'est de mettre sur le marché des produits sains. C'est ce que la réglementation européenne stipule !

Si vous prenez sa responsabilité et que quelqu'un meure d'une intoxication alimentaire, alors ça sera de votre faute

C'est vous qui risquez la prison ! Plusieurs années pour un meurtre sans préméditation et de lourds dommages et intérêts.

Alors, ne prenez pas le risque de vous retrouver en prison. Et surtout ne prenez pas le risque de mettre en danger la vie de quelqu'un ! Imaginez que ce soit votre futur(e) amour !

Donc **prenez votre responsabilité en vérifiant vos marchandises**. De plus, cela vous permettra d'avoir des produits de qualité.

Car, si vous avez « bien fait votre travail », il doit exister un cahier des charges entre vous et votre fournisseur. Si vous constatez que la marchandise envoyée par votre fournisseur ne correspond pas à votre cahier des charges, vous êtes en droit de refuser la marchandise.

Voyez que rien qu'avec ce premier avantage, vous pouvez **réduire vos pertes de moitié**. Un plus pour votre marge finale ; -)

### ***2. Le nettoyage et la désinfection (lutte contre les ravageurs)***

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Ah... voilà un procédé qui fait fuir bien des employés !

Mais, en tant que professionnel de l'agroalimentaire, vous devez le faire.

Cette bonne pratique qu'est le «nettoyage et désinfection » est aussi important que toutes les autres bonnes pratiques.

C'est comme pour le corps humain.

Ce dernier a besoin d'un cerveau, d'un cœur, de muscles, d'un anus pour fonctionner correctement. Sans l'un ou l'autre ce n'est pas possible.

Vous connaissez cette histoire où l'anus décrète qu'il est le chef du corps ; -) Non, la voici en aparté :

*« Le corps humain se demande qui est le chef :*

- Le cœur dit « c'est moi car je fais circuler le sang ».*
- Les yeux « non c'est nous car sans nous, le corps ne se déplace plus ».*
- Le cerveau « non moi, je contrôle tout.*
- Le foie « non moi car je vous nourris ».*

*Et là, l'anus dit que c'est lui.*

*Ils ont tous rigolé. Il a refusé de s'ouvrir pendant 5 jours.*

*Le foie a explosé, les yeux sont sortis de la tête, le cerveau était en compote, le cœur s'est arrêté. »*

Vous voyez **TOUS** sont importants.

Et bien, le « **nettoyage et désinfection** » c'est pareil. C'est une bonne pratique d'hygiène qui faut mettre en place chaque jour !

Dans l'industrie agroalimentaire, il était imposé de nettoyer les installations dès que les machines ne fonctionnent pas durant plus d'une heure (pour les denrées très risquées) à 24h (pour les denrées moins risquées comme l'eau en bouteille).

Et toutes les fins de semaine, s'il n'y avait pas eu d'arrêt sur les lignes de production, le nettoyage-désinfection était réalisé.

Alors pourquoi, le N/D est-il aussi important que les autres bonnes pratiques ?

Parce qu'il permet :

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

- De supprimer les résidus d'aliments et les restes ;
- De réduire le nombre de micro-organismes dans votre cuisine ;
- Et d'éviter la prolifération des insectes, des rats...

De plus, avoir ces ravageurs (= insectes, rats, souris) dans votre cuisine entraîne un **très mauvais impact** sur votre image de marque.

Regardez [cette vidéo](#) et dites-moi ensuite si vous avez encore envie d'aller manger là-bas ?

Ou encore [celle-là](#).

Le problème, c'est que les souris, rats, insectes sont porteurs de maladies, ainsi que des germes des toxi-infections alimentaires. En plus, leurs excréments, preuves de leur existence, sont à la vue de vos clients !

Alors c'est simple, soit vos clients ne viennent plus car soit ils ont du utiliser en catastrophe les premières toilettes qu'ils ont trouvées, après avoir mangé chez vous. Soit, ils ont vu les «crottes » de souris ou de mouches, et sont repartis dégoûtés se jurant de ne plus jamais, au grand jamais, revenir là.

Les conséquences sont désastreuses pour vous... **plus de vente**, plus de **chiffre d'affaires**, plus de **marge**, plus de **revenu**...et avec les temps qui courent, c'est le chômage assuré et tous les problèmes qui en découlent !

Alors à vos nettoyages et désinfections !!

### **3. Votre personnel**

C'est l'un des facteurs **le plus contaminant de tous !!**

Un serveur ou un commis de cuisine qui ne se lave pas les mains alors qu'il a dû brusquement aller faire une « petite commission » est un porteur de germes pathogènes prêts à l'action !!

Et oui, vous avez bien lu... Le serveur, celui qui apporte les plats au client, pose forcément sa main dans l'assiette, du moins le pouce (pour que l'assiette ne bascule pas).

Toujours comme dans le premier avantage, **vous êtes le responsable** s'il y a des toxi-infections au sein de votre établissement. Et ceci sans parler des clients qui ne reviendront jamais.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Mais attention, tout n'est pas forcément de la faute de votre personnel. En effet, s'ils n'ont pas à disposition des lave-mains, ils ne pourront pas se laver régulièrement les mains !

Alors pensez à eux... **lave-mains, vestiaires.**

### **4. Contrôles des températures de vos frigos ou congélateurs**

Cette pratique régulière vous permettra de réduire vos pertes et d'éviter des toxi-infections.

Et bien, tout simplement vous :

- Ferez des économies grâce à une meilleure gestion de vos stocks ;
- Lutterez contre les maladies pathogènes alimentaires qui ont un très mauvais impact sur votre image auprès de votre clientèle ;
- Par extrapolation, augmenterez votre notoriété ;
- Et donc aurez un meilleur chiffre d'affaires.

Voilà, cqfd ; -)

Et pour finir cette liste d'avantages à mettre en place les bonnes pratiques d'hygiène dans votre établissement, voici un autre.

Cet avantage est particulier, car ce n'est pas une bonne pratique d'hygiène. C'est de la qualité pure.

Mais, elle a pour **objectif** de justement **vous améliorer**. Et si vous vous améliorez dans votre travail, dans votre organisation et bien obligatoirement cela se ressentira sur votre chiffre d'affaires et votre notoriété.

### **5. L'Audit interne**

Ok, qu'est-ce c'est l'audit interne ?

Déjà interne cela veut dire que c'est une personne de votre entreprise qui réalise l'audit à l'intérieur de celle-ci.

Contrairement à l'audit externe, c'est **une personne de votre entreprise** qui réalise l'audit chez votre fournisseur par exemple ou une personne extérieure qui réalise un audit dans votre entreprise.

Ensuite, l'audit c'est un nombre de points à vérifier, contrôler.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Ça fonctionne ainsi : vous allez reprendre le parcours de chacune de **vos matières premières jusqu'à sa « sortie »** de votre établissement. Là vous contrôlerez comment se passe la réception, comment se passe le stockage à la réception et sa gestion, comment se passe la cuisson... bref tout.

Là, vous verrez s'il y a des points qui « clochent ». Comme par exemple, la température du congélateur qui est trop haute (les produits sont à moitié décongelés), ou, traverser la cuisine pour trouver un couteau ce n'est pas très pratique, surtout si le commis a une viande qui cuit et demande une surveillance accrue.

Ainsi, l'audit interne vous permettra d'évaluer ce que vous avez déjà mis en place et de le confronter à la réalité pour pouvoir l'améliorer. Car rien n'est figé dans le marbre.

Si vous voyez que vous pouvez **améliorer votre travail, votre organisation**, ou simplement éviter des gestes inutiles, des pertes de temps, de se faire mal au dos..., alors il ne faut surtout pas hésiter.

Transformez vos pratiques sur le terrain et sur vos feuilles de suivi.

Cette organisation peut vous permettre de gagner sur tous les points aussi bien pour vous, vos salariés que pour vos clients. Et comme on dit « **un client satisfait en vaut 1000** » (car il reviendra forcément, seul ou avec des amis).

Sachez que ce qui est vrai pour les bonnes pratiques d'hygiène, l'est aussi avec la sécurité, le développement durable et la qualité.

Alors foncez !

### ***A propos de l'auteur***



Article écrit par **Séverine CANON**, qui vous conseille chaque semaine [sur son blog](#), sur comment augmenter votre notoriété et devenir plus célèbre que vos concurrents grâce à l'hygiène alimentaire.

Par exemple, voyez [dans cet article](#) qui vous explique les 5 avantages pour multiplier votre chiffre d'affaires par 2 en seulement 3 mois.

Visitez son blog : [Hygiène et Sécurité alimentaire](#)

## **PARTIE IV : SPIRITUALITE - ESOTERISME**

### **5 questions de spiritualité à dissoudre dans un Océan de Conscience**

*« Partagez vos 5 meilleurs tuyaux dans votre spécialité ».*

*Ca, c'est mon ami Yvon, spécialiste du blogging et du copywriting, qui vient de le demander à une poignée de blogueurs de tous horizons.*

*Aie ! Lui ai-je répondu, des « tuyaux » ou des « astuces » dans le domaine de la spiritualité !!!*

*Ca existe, ça ?*

*Mais comme je crois en l'avenir des événements inter-blogs, j'ai quand même fini par mitonner 5 grandes questions de spiritualité... à dissoudre - cela va sans dire - dans un océan de non-réponse.*

#### **1. De quelle manière la spiritualité peut-elle contribuer à mon dév. personnel ?**

Mauvaise question !

La spiritualité est aux antipodes du développement personnel.

Développer la personnalité n'est pas compatible avec la spiritualité.

Pourquoi ?

Parce que la spiritualité - qui est un processus naturel et non pas une méthode - n'a d'autre effet que de déchiqeter patiemment l'idée que vous êtes une personnalité.

*« Si tu veux être le Tout, veille à n'être quelque chose en rien »* disait Jean de la Croix.

Développer la personnalité n'est cependant nullement condamnable.

Tant qu'à croire être quelqu'un, mieux vaut que ce quelqu'un paraisse à peu près sain, relativement stable, à la fois fort et souple... plutôt que de ressembler à une épave passant le plus clair de son temps à geindre et à accuser le sort.

Ca ne se discute pas !

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Entre les affreux qui investissent toute leur énergie à s'entre-tuer ou à bousiller la planète, et les adeptes d'un développement personnel soucieux d'harmonie, de bonheur et de positivité... ce n'est certainement pas les seconds que je vais critiquer !

Toutefois, la chose est extrêmement facile à résumer :

Tout ce que recherche le développement personnel est résolument écarté par la spiritualité.

Le propos numéro un du développement personnel est de vous aider à réussir votre vie.

Voyons ce que Jean Bouchart d'Orval pense de la question... [dans cette vidéo](#).

Prenons un autre exemple : la métaphore du verre à moitié vide ou à moitié plein.

Le développement personnel vous invite à le voir à moitié plein.

Je le répète, c'est mieux que de le voir à moitié vide, mais...

Mais la spiritualité, elle, vous invite au contraire à vous déshypnotiser des états psychiques dans lesquels vous plongent les concepts « à moitié vide » ou « à moitié plein ».

Nous verrons, un peu plus loin, que la spiritualité vous conduit au-delà des paradoxes.

Alors, si vous pensez que le verre est à moitié plein, elle vous répondra :

- qu'il est à moitié vide, histoire de vous faire visiter l'illusion opposée à la vôtre,
- puis qu'il est à la fois plein et vide, et ni plein ni vide,
- et enfin qu'il n'y a jamais eu le moindre verre.

La spiritualité est une auberge espagnole dans laquelle vous apportez votre manger, votre petit monde personnel... et où on vous l'étouffe sans autre forme de procès.

Elle ne vous apporte rien.

Vous vouliez des conseils, voire des « astuces », des techniques, des méthodes...

La spiritualité n'en a aucune !

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Comme le dit si bien Tony Parsons [dans cette vidéo](#), rien n'est plus décevant, pour le mental, que la spiritualité.

D'ailleurs, non seulement elle ne vous donne rien, mais elle vous enlève tout... ou, tout au moins, tout ce que vous appelez « vous », votre ego.

Pourquoi vous fait-elle un coup pareil ?

Parce que, sans ego, tout n'est plus qu'éveil.

Plus le moindre rêve d'un verre à moitié plein ni d'une vie réussie !

### ***2. La spiritualité peut-elle donner un sens à ma vie et au monde ?***

Mauvaise question !

C'est la religiosité qui donne du sens (j'entends un « sens » intelligible mentalement).

Elle passe même son temps à ça !

La religiosité est ce qui, en l'absence de Connaissance directe, relie le monde matériel extérieur à l'univers psychique.

Et c'est ce qui, par la même occasion, sustente le germe du mental humain dans le terreau de l'animalité.

Expliquons-nous...

Plongé dans l'inconnaissance, le mental humain a peur.

Et la peur faisant naître le besoin de se rassurer, ce mental va réagir de deux manières... bien animales :

- par la fuite, en inconscientisant ce qui lui fait peur,
- par la résistance, en secrétant un flux continu d'interprétations du monde.

Ce sont ces interprétations, ces réponses, ce sens, que fabrique la religiosité, qu'elle provienne d'un chamanisme, d'une religion, d'une philosophie matérialiste, d'une méthode de développement personnel, etc., etc.

Aucune de ces réponses n'est spirituelle.

La spiritualité établit son quartier général dans un état de non-réponse, d'ouverture, de vacuité.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Le « sens », la spiritualité le balaye de son scepticisme :

« Non, le Réel n'est pas ceci ; le Réel n'est pas cela... ».

Chaque expérience mentale, chaque réponse, chaque sens donné, est rejeté jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien, plus aucune croyance, plus aucun espoir.

Et là, comme disait Jean Bouchart d'Orval... c'est les vacances !

### ***3. Quelle est la meilleure doctrine spirituelle ?***

Mauvaise question !

Si vous cherchez la bonne doctrine, voyez plutôt du côté de la religiosité.

Surtout si vous recherchez « la meilleure » !

La spiritualité n'est pas un supermarché.

C'est une cuvette de WC !

Vous y déposez votre ego et vous tirez la chasse.

Vous ne vous demandez plus si un ego lavé ne serait pas plus propre qu'un ego pas lavé. Vous tirez la chasse !

Vous ne vous demandez plus s'il faut croire que « la Vérité est blanche » ou que « la Vérité est noire ». Vous noyez vos idées noires et vos idées blanches dans le siphon, et vous les laissez s'en aller à l'égout.

Vous n'êtes plus un croyant.

Que voulez-vous dire à un croyant ?

Si vous voulez croire qu'Untel est ressuscité après sa mort, ou que le monde a été créé il y a 5 000 ans... eh bien allez-y, croyez !

Aucun argument ne pourra entamer cette croyance.

Vous voulez croire ? Ca vous fait plaisir ? Ne vous privez pas !

Mais ça n'a rien à voir avec la spiritualité.

La spiritualité consiste à dé-croire.

À prendre conscience que la Vérité est au-delà des points de vue bloqués sur blanc ou noir.

La spiritualité est transparadoxale.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Ca veut dire que toute idée, toute doctrine à laquelle se raccroche votre mental n'est qu'un point de vue... qu'il vaut mieux raccompagner vers le néant en lui faisant rencontrer son contraire.

Si votre doctrine vous dit que l'ego doit être détruit, prenez-la en compte juste le temps de détruire l'idée du « développement personnel », puis réalisez que l'ego est aimable et qu'il ne faut pas lui faire de mal.

Et finalement, comprenez qu'il n'y a pas d'ego.

Comme la matière et l'antimatière, la thèse et l'antithèse doctrinales s'annulent dans une grande explosion ramenant tout à zéro.

Si vous partez avec un point de vue hérité de la religiosité ou du spiritualisme (le discours spirituel), vous tournez le dos à la spiritualité.

À présent, un conseil « pratique » : chaque fois que vous croyez quelque chose, regardez tout de suite du côté de son contraire.

Commencez par le faire de la manière qui vous est la plus familière, c'est-à-dire émotionnellement ou intellectuellement.

Puis entamez une investigation plus profonde. Vivez vraiment les deux points de vue apparemment opposés.

Vous vous rendrez vite compte à quel point il est stupide de croire à quoi que ce soit.

Comme par exemple de croire que cet exercice puisse vous amener quelque part.

### ***4. Puis-je réaliser l'éveil durant cette vie ?***

Mauvaise question !

Tout d'abord précisons le terme « éveil ».

L'éveil, qu'est-ce que c'est ?

C'est un concept.

Comme tout concept, il a son opposé... que j'appellerais l'hypnose, le sommeil de la conscience.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Le concept d'éveil s'adresse à ceux qui ressentent le poids douloureux de cette hypnose constante dans laquelle les plonge leur mental... et qui veulent en sortir.

Si ce n'est pas votre cas, ne vous préoccupez ni d'éveil ni de spiritualité !

Voyez plutôt du côté du développement personnel.

Quant à savoir si vous pouvez vous éveiller durant cette vie, non !

Ni durant cette vie, ni durant une autre !

Personne ne peut réaliser l'éveil.

Ce n'est que lorsque la « personne » disparaît que l'éveil se révèle.

Mais, bien sûr, cela ne se révèle à personne... puisque c'était la personne qui l'empêchait de se révéler.

Vous avez la chance, durant cette vie, de vous trouver dans une époque si opaque que votre pauvreté en Esprit risque de vous sauter aux yeux.

Et lorsque l'on se sent pauvre en Esprit, le Royaume des Cieux nous appartient.

Pourquoi ?

Parce que l'aspiration n'est jamais aussi forte que lorsqu'on ressent le manque.

Inversement, tant qu'on se sent « riche », avec une personnalité bien (ou trop) « développée », la porte du Royaume reste fermée.

Cette porte fermée n'interdit pas à votre personnalité de passer.

Cette porte fermée est votre personnalité.

### ***5. Alors que faire ?***

Mauvaise question !

Vous, il faut que vous arrêtiez de faire !

Vous en avez déjà assez fait comme ça !

Que croyez-vous pouvoir faire ?

Il n'y a rien que vous puissiez faire.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

La spiritualité consiste à rendre à César ce qui appartient à César et à Dieu ce qui appartient à Dieu.

Traduction : rendez à l'organisme psycho-physique l'activité qui est la sienne, et à la Conscience sa Toute Puissance.

Et restez en dehors de ça ! Faites-vous tout petit ! Disparaissez !

S'engager dans la spiritualité, c'est prendre conscience que celui qui dit « je fais » est une illusion.

Les actions sont les résultantes de la somme des conditionnements enregistrés dans un organisme psychophysique.

En plus, cet organisme n'est même pas séparé de la Totalité !

Il n'a donc jamais cessé d'interagir avec la Totalité, d'en faire partie.

Bref, il n'y a que la Totalité qui agisse.

Où est le « je » acteur, dans tout ça ?

Nulle part ! Vous l'avez inventé. Comme un personnage de roman.

Aussi, cessez de croire votre personnage-ego capable de se dissoudre lui-même.

Cessez de chercher des « modes d'emploi » ou des exercices dits « spirituels », dans l'espoir de trouver un moyen permettant à votre ego de garder le contrôle, y compris sur sa propre disparition et sur l'éveil.

Restez plutôt tranquille !

Prenez tout d'abord conscience que, puisque votre conception d'un « je » autonome est illusoire, votre ego s'avérera toujours incapable, quoi qu'il fasse, d'atteindre l'éveil.

Ensuite, comprenez que l'éveil que vous cherchez est l'état naturel de votre conscience, déjà en ce moment même... et qu'il est complètement idiot de chercher ce qui est déjà là.

Cessez donc d'utiliser l'outil mental. Il a exclusivement été créé pour chercher. Ce n'est donc pas son rôle de révéler ce qui est déjà là.

Vous verrez qu'au moment même où cet outil mental cessera de chercher, l'éveil, qui a toujours été là, se révélera.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Que faut-il donc faire ?

Vous déshabituer du réflexe mental de chercher.

L'effort consiste à ne pas faire d'effort !

Et lorsque, comme la jeune disciple de Papaji (Poonja) dans [cette extraordinaire vidéo](#), vous vous rendrez compte de tous les efforts que vous avez inutilement déployé durant toute votre vie... vous allez voir : ça va vous faire rire !

### *A propos de l'auteur*



Article rédigé par **Bernard KLEIN**, auteur-journaliste spécialisé dans les spiritualités du monde depuis 30 ans, qui vous invite, au fil des articles de [son blog](#) consacré à l'éveil spirituel, à réaliser qu'il est inapproprié de chercher car « [vous y êtes](#) » déjà.

Visitez son blog : [Vous y êtes](#) !

## Où étiez-vous avant de naître ?

Avant votre venue au monde vous faisiez « UN » avec votre mère. À la naissance, le nourrisson et sa mère font déjà « deux », mais durant quelques secondes le nouvel être et sa mère restent physiquement reliés via le cordon ombilical.

Puis ce lien est coupé : cette fois la division du « UN » devient effective, vécue, expérimentée, bien réelle : **c'est la vraie séparation, le commencement de la dualité et le début de la solitude** : soudaine, brutale et insupportable.

Voilà pourquoi - quelle que soit votre vie, ses chances et ses malchances, ses réussites ou échecs - à un moment ou un autre vous êtes confronté à la sensation de solitude. Lorsque vous vous sentez seul au monde, ce n'est que le douloureux rappel de la séparation initiale du « UN ».

Pour être clair, c'est la séparation du « Tout ». Pour être plus clair encore, **votre destinée va consister à refusionner avec ce « Tout »**, avec ce « UN », et la peur de ne pas y arriver est à la base de toutes les autres peurs.

Au départ le nourrisson ne possède aucune « peur virtuelle », c'est-à-dire des peurs projectives qui dépassent les faits du présent. Ses peurs innées - biologiquement programmées - se limitent à la peur du vide et celle des bruits forts. Les autres sont acquises au fur et à mesure - culturellement.

Car l'éducation renforce l'idée de séparation : tous les enseignements qui nous sont prodigués sont basés sur le principe « être le meilleur », ce qui bien évidemment sous-entend « être meilleur que les autres ». **Ainsi, on apprend implicitement que pour exister... il faut vaincre !**

Et c'est parti pour une vie : l'existence n'est plus qu'un combat au quotidien et chaque interaction est une compétition vitale dont il faut sortir vainqueur. Il s'agit d'être supérieur : socialement supérieur, pécuniairement supérieur, intellectuellement supérieur. À tous niveaux supérieurs. Comment ne pas avoir peur ?

Car en cas d'échec - ça, on nous l'a bien fait comprendre -, on va cesser d'exister ! Ainsi, en respect de nos croyances profondément ancrées, à la moindre faiblesse on se verra illico comme un moins que rien. Or, il faut bien reconnaître que « moins que rien », c'est peu pour se sentir vraiment exister...

Mais se battre contre quoi en vérité ? Contre la vie ? Et gagner contre qui ? Contre les autres existences de la vie ?

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Pour le plus grand préjudice de chacun c'est quasiment ce que tout le monde croit... **et surtout la plus magistrale des erreurs fondamentales !**

Croire que l'on est d'un côté et que la vie est de l'autre ; croire que l'on est séparé des autres ; croire que vivre consiste à se sentir supérieur et exister gagner des combats : **telles sont les vérités totalement galvaudées auxquelles vous avez bien voulu croire...** pour votre plus grand préjudice ! Car il est tout simplement impossible d'être en paix dans ce monde en respectant ces lois guerrières...

Si vraiment quelque chose est à combattre, il ne s'agit alors que de ces fausses croyances gravées en vous. Car s'il y a vraiment quelque chose à gagner, il s'agit de ses propres vérités, de sa propre liberté, de son propre bonheur. Or tout ça, c'est en vous que ça se passe - uniquement - et nulle part ailleurs dans un « extérieur » !

Il s'agit de prendre conscience que tout ce que l'on fait dans sa vie - le pire comme le meilleur - c'est pour « être bien ». On accumule des biens pour se sentir bien : on veut avoir pour ÊTRE. On rabaisse les autres pour se sentir supérieur : on veut dominer pour ÊTRE numéro UN. On tente de retrouver cette sensation unique du bien-être absolu : **on cherche le retour à l'UNITÉ par tous les moyens !**

Mais ceci ne peut se réaliser par le combat, et voici pourquoi : l'Unité est Unique - par essence même - et n'a donc rien à combattre « dehors ». L'unité est Tout - par essence même - et bien évidemment jamais rien ne sera supérieur à Tout.

**La Destinée de tout un chacun consiste à « être bien » ; à se remémorer ses origines fondamentales et se reconnecter à la source du UN.** Vous, moi - tout le monde : nous sommes à la recherche de notre propre complétude ! C'est tout. Il n'y a rien d'autre.

L'univers est simple : vous ne pouvez pas vivre autre chose que **ce que vous pensez être.** Mais votre idée de ce que vous êtes est assurément bien en deçà de **ce que vous êtes fondamentalement.** C'est le seul problème que vous avez à régler... avec vous-même.

Sachez que vos peurs (et échecs qui en résultent) émanent d'un enseignement galvaudé qui - depuis le plus jeune âge - vous a fait croire qu'il y a vous d'un côté et le monde de l'autre. Quelle idée saugrenue, non ? **Vous seriez donc en vie... sans être représentatif de la vie elle-même ?**

Par quelle diablerie ceci serait-il possible ? Car où se trouvent tous les objets que vous utilisez ? **Dans votre vie !**

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Et où sont toutes les personnes que vous rencontrez ? **Dans votre vie !** Et à quel endroit surviennent tous les événements que vous vivez ? **Dans votre vie !** Bref, dans votre vie il y a tout et tout le monde - l'univers entier donc - et il en est de même pour chaque existence. Alors tout ceci ne fait qu'UN, n'est-ce pas ? **Oui, ce que vous êtes fondamentalement...**

Avant votre venue au monde, vous faisiez UN avec le TOUT. Puis vous avez fini par croire en être séparé (via la force de l'ego, les phénomènes trompeurs de relativité et l'enseignement qui vous a été prodigué) alors que dans l'absolu il n'en est rien. Car même en tant qu'individu vous restez inséparable du tout (du reste, le terme « individu » provient du latin « individuum » signifiant littéralement « ce qui est indivisible »).

**Voilà, tout est là.** La vie c'est vous. Le monde passe par vous. Tout l'univers est en vous et votre potentiel est dans ses infinis. Ca, lorsque vous l'aurez émotionnellement saisi, **plus rien ne pourra vous apeurer - jamais.**

Vous appartenez à la vie et la vie vous appartient. Plus besoin de combat pour vous sentir exister. Vous existez déjà : c'est un fait. Laissez-vous aller à la Source de votre propre existence et vous retrouverez le UN - l'avant de votre naissance, votre Absolue Existence. **Le bonheur, c'est juste ça...**

Par exemple, voici **5 quêtes majeures de la vie vues d'un point de vue RELATIF :**

- 1. Avoir de l'argent.**
- 2. Détenir du pouvoir**
- 3. Obtenir de la notoriété**
- 4. Trouver l'amour**
- 5. Se sentir bien**

Qui deviennent d'un point de vue ABSOLU :

1. Être riche de ses propres VALEURS
2. Être connecté à l'Univers ENTIER
3. Se savoir reconnu du « UN »
4. S'aimer soi-même en tant que TOUT
5. Se sentir complet dans l'UNITÉ

### *A propos de l'auteur*



Article écrit par **Fabrice WILLIAM HERBERT**.

Dès l'aube de l'adolescence la curiosité m'emporte.

J'aime à comprendre le fonctionnement des choses, de la poussière aux astres ; du grain de matière jusqu'aux confins de l'univers.

Voilà qui m'entraîne naturellement à m'intéresser aux rouages de l'existence elle-même, à l'étude de ses mécanismes subtils, à l'analyse des péripéties de la vie.

Depuis l'âge de raison cette activité me porte. J'aspire à saisir le sens des événements, de la moindre coïncidence au plus grand des hasards ; des espaces-temps anodins jusqu'aux empreintes du destin.

C'est ainsi que [Hasard, Chance et Destinée](#) se retrouvent au coeur de mes divers articles et ouvrages, qu'ils soient scientifiques, philosophiques, un peu poétiques ou complètement psychédéliques.

Ces processus sont devenus maîtres mots de mes pensées et auteurs de mes mots, comme par exemple [la Trilogie "La Bible du Hasard"](#).

Visitez son blog : [Hasard Chance et Destinée](#)

## Les 5 chiffres fondamentaux de votre ADN spirituel

Nous venons en incarnation avec un **bagage génétique, spirituel et karmique**.

Le bagage génétique est décrypté par votre chaîne ADN biologique.

Les 665 points de votre **ADN spirituel et karmique** est décrypté par la lecture de votre chaîne numérologique, constituée de l'ensemble des chiffres de votre état civil de naissance : date de naissance, nom, prénoms.

Un décryptage complet et sérieux s'effectue sur une numérologie ésotérique qui vous permettra d'étudier non seulement les aspects matériels et physiques de votre incarnation, mais aussi, les aspects spirituels et karmiques de ce que vous êtes venus faire, acquérir, apprendre et peut être payé ou réparer dans cette vie.

L'aspect matériel des situations que vous attirez à vous n'est que le reflet de votre niveau vibratoire intérieur, donc pour faire évoluer vos situations extérieures, il vous faut faire évoluer votre niveau vibratoire intérieur.

**Votre destinée + votre année en cours** vous donnent 665 points à étudier ! Par où commencer ?

Par les 5 points fondamentaux de la compréhension de votre incarnation:

### **1. Le chemin de vie**

Il est calculé à partir de votre date de naissance.

Il vous donne l'orientation vers laquelle doit être dirigée votre vie.

C'est l'indication du style de parcours de vie qui vous a été assigné à la naissance.

C'est une direction, en terme de destinée.

**Étudier votre chemin de vie**, c'est en fait, découvrir le sens de votre existence.

Tous les jours, il peut être vérifié, que si vous n'êtes pas en harmonie avec votre chemin de vie, tout ne sera qu'adversité.

L'atteinte du bonheur serait complètement illusoire en dehors de ces balises.

### **2. La mission de votre incarnation ou initiation spirituelle**

C'est la leçon vitale à laquelle sera confronté votre Moi Intime.

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Dans le cas d'une vibration karmique, vous irez en mode automatique, à l'envers de la demande de votre mission de vie, et la vie ne pourra que vous guider, par le **feedback négatif**, c'est-à-dire en mettant face à vous des situations non désirées, allant de difficiles en début de vie, jusqu'à douloureuses au fur et à mesure que la personnalité, l'ego donc, refuse de plier.

Pas spécialement par mauvaise volonté, mais simplement, par ignorance.

### **3. Les dettes karmiques**

Connaître votre direction de vie et votre mission d'incarnation, c'est bien.

Mais rien ne peut se faire d'harmonieux sur le long terme d'une vie sans conscientiser son **bagage de dettes karmiques**.

Celles-ci ont incrusté dans votre ADN cellulaire un conditionnement de schéma négatif.

La loi karmique vous fait toujours croire que vous êtes sur le bon chemin, dans votre bon droit.

En fait, à la manière d'un rouleau compresseur, inexorablement, elles attirent à vous les personnes qui vous permettront la **reconduction de ces schémas**, que ce soit en matière d'ego, d'attitude dans le couple, dans vos rapports à l'amour, à l'argent etc.

Il est donc fondamental de conscientiser, accepter, travailler, transmuter puis transcender ces schémas.

### **4. Les leçons karmiques**

Ce sont les qualités que vous avez à acquérir en cette incarnation.

**Attachez-y une grande importance.** Chaque fois que vous rencontrerez cette configuration dans vos cycles de vie, annuels, mensuels ou quotidiens, vous serez en position karmique.

Vous serez donc en situation de test jusqu'à ce que ces qualités, par exemple la maîtrise de l'ego, la tolérance, la modestie, soit devenues des automatismes.

Lorsque ceci est intégré, la vie n'a plus de raison de vous amener face à des situations qui par exemple vous oblige à rabaisser votre ego.

Le secret du fonctionnement ? Il est simple. **Le hasard n'existe pas.**

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Donc en **TOUTE** situation, demandez vous **POURQUOI** vous avez cela en face de vous et adaptez-vous y avec bonne volonté sans colère et sans ruer dans les brancards, vous verrez de belles surprises en face de vous.

Jusqu'à 40 ans, la vie vous laisse un peu faire comme vous voulez, mais après 40 ans, si les leçons ne sont pas apprises, elle se charge de nous pousser dans nos retranchements.

### ***5. Les obstacles et défis de votre incarnation***

Des défis et obstacles que **vous aurez à surmonter en cette incarnation.**

De la même façon que pour vos qualités à acquérir, soyez y attentif (ve).

Vous les retrouverez en situation test tant que de nouveaux automatismes ne seront pas intégrés.

Et ensuite :

Lorsque vous aurez étudié et travailler les aspects physiques, spirituels et ésotérique des points ci-dessus, alors seulement, vous pourrez **optimiser les vibrations énergétiques de votre subconscient**, destinées, années, mois et quotidiennes vers le meilleur de leurs potentialités et réussir ainsi votre incarnation.

### ***A propos de l'auteur***



**Janette BERNISSAN**, enseignante initiée au Reiki de transformation du karma Lieu de naissance Bordeaux. Lieu d'habitation : Toulon par le pouvoir de l'attraction.

Professionnelle du développement personnel depuis 1991. Enseignante initiée au Reiki de transformation du karma, au Reiki de restructuration des 12 brins de l'ADN et des 7 flammes sacrées de l'ascension, je vous accompagne sur ce chemin fabuleux de l'ascension jusqu'aux portes de l'éveil, qu'il vous appartiendra de franchir seul ou seule.

Aidé d'un support de [numérologie ésotérique, spirituelle et karmique](#), vous atteindrez [la guérison karmique](#).

Visitez son blog : [Illymity](#)

## 5 chemins pour entrer dans la magie de l'intuition

Depuis notre bon vieux Descartes, notre côté rationnel a été monté au pinacle. « *Je pense donc je suis* » et en dehors de cela point de salut et ce ne sont pas toutes les sorcières brûlées ici et là qui contrediront cette assertion. Alors pendant des siècles, l'intuition a été mise au banc de la société si j'ose dire et notre fameuse « petite voix » a été étouffée...

Yvon Cavelier du blog COPYWRITING PRATIQUE organise un événement inter-blogueurs auquel je participe et où chaque participant doit donner les 5 meilleurs tuyaux en rapport avec le sujet de son blog. Donc, aujourd'hui je vais vous parler de « **5 grands chemins pour avoir accès à votre intuition** ».

L'intuition fait peur ou fascine

*« Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don. EINSTEIN »*

Depuis quelques années, des physiciens, mathématiciens, financiers, journalistes ont commencé à parler d' »intelligence intuitive » et des avantages que nous pouvons en retirer si nous la développons comme : prendre des décisions (bonnes) en quelques secondes, trouver de nouveaux marchés et avoir des idées novatrices, savoir si votre interlocuteur vous raconte des bobards...

Bref, aujourd'hui **ÊTRE INTUITIF, APPRENDRE À DÉVELOPPER SON INTUITION, ÉCOUTER SA PETITE VOIX OU SON SIXIÈME SENS** n'est plus passible de bûcher. Ouf !

**VOUS PENSEZ NE PAS AVOIR D'INTUITION** ou **CELA VOUS FAIT PEUT-ÊTRE PEUR ?** Vous dites-vous peut-être que c'est quelque chose de mystérieux, un don qu'ont certaines personnes et pas d'autres ?

Mais **L'INTUITION** est un phénomène absolument naturel et **TOUT LE MONDE** possède sa petite voix, le tout est de lui prêter attention et de la laisser s'exprimer. Vous allez voir que notre intuition peut prendre plusieurs chemins pour se manifester et vous donner accès à des connaissances qu'il vous serait impossible de découvrir autrement.

**SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS/PASSIONNÉS PAR L'INTUITION MAIS VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT ÇA MARCHE** je vais aborder ici, les voies que j'emploie couramment depuis des années et des années, celles qui ont fait leurs preuves avec moi et des milliers d'autres personnes. Ce n'est pas difficile, c'est ludique et ça peut vous permettre de voir et d'entendre ce que les autres ne voient pas et n'entendent pas.

## 1. Vos cinq sens + le flash

C'est à travers notre corps que l'intuition nous communique le plus souvent ses informations. Soyez donc attentifs à tout ce qui se passe dans votre corps. Prenez l'habitude de noter les différences de ressenti au contact des gens et des choses car n'oubliez JAMAIS que VOTRE INTUITION SAIT.

Cinq façons pour votre **SIXIÈME SENS** de communiquer avec vous

**JE RESSENS** : Vous rencontrez quelqu'un pour la première fois et vous sentez une boule dans l'estomac, vous n'êtes pas à l'aise avec ladite personne « je ne la sens pas du tout » pensez-vous.

**J'ENTENDS** : Vous allez dire quelque chose puis c'est comme une petite clochette, un drôle de bruit (c'est différent pour chacun) qui vous arrête dans votre élan (combien de fois ça m'arrive)

**JE SENS** : vous parlez avec quelqu'un puis en l'écoutant vous sentez l'odeur d'after shave de votre père et tout de suite vous vous sentez bien disposé vis-à-vis de cette personne (ou le contraire, chacun de nous est UNIQUE)

**JE SENS UN DROLE DE GOUT DANS LA BOUCHE** : quand je pense au déjeuner avec X. j'ai un goût amer dans la bouche.

Je ne sais pas ce qui se passe mais **RIEN QU'EN LUI SERRANT LA MAIN**, j'ai eu un mauvais pressentiment pour la signature du contrat

En discutant sur le projet avec mes collaborateurs, **SUBITEMENT JE ME SUIS VU EN TRAIN DE FAIRE DU SURF**, j'ai su que l'idée était bonne

Et enfin **LA VOIE ROYALE** :

**LE FLASH** qui est **LA CONNAISSANCE INSTANTANÉE**, qui ne passe pas par le corps, qui jaillit et à cet **INSTANT VOUS SAVEZ QUE C'EST ÇA SANS AUCUN DOUTE POSSIBLE**. C'est comme une illumination

**VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT VOUS LE SAVEZ MAIS VOUS SAVEZ.**

## 2. Les rêves

*« Méditer ses rêves, c'est faire un retour sur soi-même. C. G. JUNG »*

Ici encore, je peux vous certifier que tout le monde rêve. Tout le monde rêve MAIS tout le monde ne se souvient pas de ses rêves car, lorsque vous vous réveillez et revenez à l'état conscient, si vous n'avez pas pris le temps de les noter pffff !!!!

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Ils sont partis. Il existe bien sûr des « trucs » à faire pour les retenir mais vous trouverez tout cela sur mon blog car ce n'est pas le propos de cet article.

L'intuition se sert des rêves pour communiquer avec vous quand vous en train de dormir, totalement décontractés et quand votre mental ne peut pas mettre son grain de sel. Par exemple si vous êtes angoissés à propos de quelque chose ou si vous vous posez des questions par rapport à un problème, le rêve vous enverra un message qui vous donnera la solution

Dans une autre vie (il y a plusieurs décades de cela) je travaillais dans une multinationale en restructuration et le spectre du chômage se rapprochait dangereusement.angoissée, stressée à mort je me voyais déjà (non pas en haut de l'affiche !) mais SDF. Et puis, une nuit... :

- *« je rêve que la Mort me tend un élixir et me dit : tu dois le prendre, tout le monde le prend et elle me tend le flacon. Pas du tout enthousiaste, je commence à boire et commence à sombrer vers une fin pas du tout de mon goût comme vous vous en doutez. Quand... »*
- *« je reviens à la vie, dans un préau avec plein d'élèves en train de me regarder par les fenêtres et la Mort qui me dit: « alors ça, je ne comprends pas, tous les gens qui l'ont pris sont morts, je ne comprends pas ». Une grande paix m'envahit alors et je me réveille. »*

Je suis repartie au travail et curieusement c'est le jour où mon collègue et moi avons été notifiés de notre mise à pied. Vous dire que je m'en fichais serait un mensonge, mais **JE SAVAIS QUE JE M'EN SORTIRAIS** (il n'est pas nécessaire d'expliquer pourquoi n'est-ce pas ?)

Ce rêve a marqué ma vie mais ce n'est pas le seul et vous savez maintenant pourquoi il est tellement important de prêter attention à vos rêves. « Ne pas écouter vos rêves c'est comme être assis sur un tas d'or et demander l'aumône », vous vous posez des questions, vous vous stressez alors que les questions peuvent vous arriver **toute seules, sans efforts LA NUIT.**

### **3. Signes, coïncidences et synchronicités**

C'est quoi un signe ?

Par exemple vous hésitez entre deux personnes pour une raison quelconque et puis en voiture vous vous arrêtez juste derrière un bus qui vante les mérites de la MARINA de... et l'une des personnes s'appelle justement MARINA (vous avez la réponse)

Et une coïncidence ?

vous cherchez un avocat et vous rencontrez un copain d'enfance perdu de vue qui est AVOCAT ou vous pensez sérieusement à vous lancer dans un nouveau business et vous « **tombez** » sur un livre qui justement parle de nouveaux débouchés avec tel ou tel produit..

Alors la **SYNCHRONICITÉ** c'est quoi ? C'est une coïncidence qui fait sens pour nous et vous allez tout de suite voir la différence :

Je pensais à mon amie A. que je ne vois pas depuis longtemps et elle me téléphone peu de temps après pour prendre un café avec moi. C'est une coïncidence, je pensais à elle, elle me téléphone c'est agréable POINT, ça s'arrête là.

Mais si...

Je pensais fortement à mon amie A., elle me téléphone pour prendre un café avec moi et si, dans la conversation, j'apprends que son mari cherche un collaborateur et qu'il se trouve précisément que je songe fortement à quitter mon emploi pour le même type de poste proposé c'est une SYNCHRONICITÉ.

Si vous êtes en période de turbulences dans votre vie, de changements, de questionnements, vous avez toutes les chances de vivre des synchronicités, alors soyez attentifs à ce qui se passe autour de vous car si vous écoutez les petits lutins vous êtes à la veille de grandes transformations dans votre vie

Un adage hindou dit « tout est signe et tout nous fait signe » mais il ne s'agit pas de tomber dans le piège de voir des signes partout mais de prêter attention à ceux qui ont entrent en résonance avec nous. Ce sont des clins d'oeil de notre intuition qui nous facilitent grandement la vie.

### **4. Tarot, Yi King, Runes...**

**« On ne peut rien apprendre aux gens. On peut seulement les aider à découvrir qu'ils possèdent déjà en eux tout ce qui est à apprendre » GALILÉE**

C'est ce qu'on appelle généralement les outils divinatoires. Je parlerai ici du tarot dont je me sers couramment aussi bien au plan professionnel que personnel.

Le tarot est un formidable support pour que l'intuition s'exprime à travers des lames que nous tirons. Nous projetons sans arrêt et quand nous faisons un tirage nous parlons de nous, de nos problèmes, de nos inquiétudes et la bonne nouvelle c'est **QUE TOUTES LES RÉPONSES SONT À NOTRE PORTÉE IMMEDIATEMENT.**

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Une cliente venue pour le stress m'avoue qu'en réalité ce qui la chagrine c'est de ne pas réussir à avoir un autre enfant. Nous faisons un tarot et à la troisième carte, elle me dit :

- « *Je vois une bonne sœur qui compte ses sous* ». Ni elle, ni moi ne comprenons le sens de ces paroles sibyllines.

La fois suivante elle me dit tout de go :

- *Je sais pourquoi nous ne pouvons pas avoir d'enfants. Mon mari et moi avons toujours dit que pour le 2ème enfant j'arrêterai de travailler. Comme nous avons les traites de la maison, il était impensable que j'arrête de travailler mais nous avons fait nos comptes, ce sera dur au début mais avec les réductions d'impôts etc., etc. finalement on y arrivera* ». **Le petit V. est né 10 mois plus tard.**

Ne pensez surtout pas que c'est un cas exceptionnel, je pourrais vous en raconter des dizaines. La tarot a souvent mauvaise presse auprès de certaines personnes et c'est bien dommage car bien employé c'est un outil d'une fiabilité certaine.

### 5. Tout et n'importe quoi

Oui, vous avez bien lu, **tout peut vous servir de messager à l'intuition** : un livre, un magazine que vous lisez, une porte que vous ouvrez, une conversation que vous entendez à la TV, à la radio, dans le train, des personnes qui attirent votre regard, un arbre ou une maison, un animal (ou autre chose) que vous rencontrez dans une méditation...

Vous voulez savoir si la personne rencontrée récemment nourrit des sentiments sincères à votre égard. Vous demandez à un ami (sans lui faire part de votre question) d'ouvrir une revue par exemple et de décrire ce qu'il voit :

- «*Je vois une maison froide, trop moderne à mon goût je n'aimerais pas y habiter, ça manque de chaleur, elle ne m'inspire pas du tout* » *Pensez-vous que ce soit positif ?* »

Un exemple personnel :

- « *Je pensais sérieusement repartir vivre au Portugal mais les événements dans ma vie ne semblaient pas aller dans ce sens. Je pose la question juste avant de monter dans le RER et j'oublie en me plongeant dans un livre. Quelques minutes plus tard, des jeunes montent en Gare de Lyon, s'installent juste derrière moi et à ma stupéfaction il y en a un qui dit: cette année nous partons en vacances au Portugal. (sans commentaire)* »

## 110 Conseils pour améliorer sa vie et être plus heureux

Voilà, bien sûr il fallait faire court car chaque chemin peut être décliné en milliers et milliers de pages et d'exemples mais j'espère que ces quelques lignes vous auront donné envie d'aller plus avant pour **DÉCOUVRIR ET DÉVELOPPER VOTRE PETITE VOIX**.

### *A propos de l'auteur*



Article écrit par **Sylviane JUNG**, qui vous montre chaque semaine [sur son blog](#), comment vous mettre en prise directe avec votre intuition pour optimiser vos décisions.

Visitez son blog : [Les chemins de l'intuition](#)

## Et si vous aussi vous aviez un article dans un livre ?

Vous avez **un blog** actif, et vous aussi vous avez envie d'être **présent** dans le prochain livre à paraître dans le style de celui-ci ?

C'est **possible** !

Inscrivez-vous sur le blog [Copywriting Pratique](#) si ce n'est pas déjà fait, pour être prévenu de l'ouverture du prochain événement inter-blogueurs.

Et **participez** !

Votre article se retrouvera dans un livre comme celui-ci, **personnalisé** avec l'adresse de **VOTRE blog** sur chaque page, et distribué gratuitement à des **milliers** de personnes.