

LE GUIDE DES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR APPRIVOISER LE BONHEUR



**"J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé."-
Voltaire.**

**"On ne dit pas assez que ce que nous pouvons faire de mieux pour ceux qui nous aiment, c'est encore d'être heureux."
- Alain.**

La science commence à donner raison à Voltaire. D'après certaines [études](#), le bonheur serait contagieux et l'optimisme permettrait de vivre plus longtemps.

Pourtant, notre société de matérialisme et de compétition ne nous met pas sur le chemin du bonheur. On peut même en arriver à se demander si être heureux n'est pas l'affaire d'égoïstes inconscients.

« Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple. » écrivait Jacques Prévert. *« Il faut être heureux, parce que le bonheur nous donne des forces pour mieux affronter un monde parfois tragique. »* renchérit [Christophe André](#).

Quelle que soit la raison pour laquelle vous désirez être heureux, voici ci-dessous 10 bonnes idées pour y parvenir. Elles sont issues de recherches en psychologie positive, d'études sociologiques, du bouddhisme et de mes lectures en générales. J'espère qu'elle vous apporteront autant qu'à moi.

1 – Vivez le moment présent

"Je suis un vieil homme qui a connu bien des difficultés mais la plupart d'entre elles ne se sont jamais produites."- Marc Twain.



Ne vivez pas dans l'anxiété des choses inquiétantes qui pourraient bien vous arriver. Ne vivez pas plus dans l'attente des choses formidables qui vous arriveront dans l'avenir (une belle maison, le conjoint idéal, la famille idéale, le travail parfait...).

Si vous vous attardez également sur ce qui s'est produit (ou pas) dans le passé, que vous ressassez de vieilles histoires ou que vous perdez trop de temps à décortiquer le passé, vous n'y êtes pas non plus.

Parce que le bonheur se vit [ici et maintenant...](#) ou jamais. Cela ne doit pas vous empêcher d'avoir des rêves ni même une idée très précise de ce que vous attendez de votre vie. Cependant, gardez la tête à ce que vous faites au moment où vous le faites. Et nulle part ailleurs. C'est la clé pour vivre dans le présent.

Ce conseil vous paraît banal ? C'est pourtant un des piliers du bouddhisme zen.

2 - Faites les choses que vous aimez faire

Qu'est-ce que vous aimez le plus faire ? Quelles sont les choses qui vous rendent heureux ? Si vous n'avez pas vraiment de réponse à cette question, vous pouvez toujours faire [ces 3 exercices](#) issus du livre de Tal Ben-Shahar ([L'apprentissage du bonheur](#)).

Trouvez les 4-5 choses que vous aimez le plus faire dans la vie, les choses qui vous rendent le plus heureux, et faites-en la fondation de votre journée, chaque jour.



(Ben, faites attention quand même !)

3 - Faites un travail que vous aimez

Idéalement, débrouillez-vous pour gagner votre vie avec les activités précédentes.

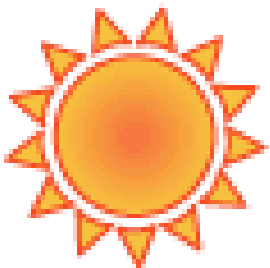
Pas facile, facile, me direz-vous... il y a la crise, le chômage, etc... Tant que vous penserez qu'un de vos désirs est impossible à réaliser..... vous aurez raison.

D'une façon générale, les gens qui ont la chance de faire un travail qu'ils aiment ont insisté pour cela. Alors commencez par fermer les yeux et imaginez dans le détail le travail et la vie de vos rêves comme si vous y étiez déjà. Arrêtez-vous quelques minutes sur ces images enthousiasmantes et palpitantes.

Cessez de lire ces lignes, quittez votre PC et prenez le temps de savourer cette vision. Ressentez les émotions et le bien-être qui vous traversent. Fermez vos yeux. Rien ne presse, à tout de suite...

Repassez-vous ce film dans les moments de doute : il vous aidera à persévérer pour atteindre vos objectifs. Et bien sûr, n'oubliez pas le conseil n° 1 (« vivez le moment présent ») alors même que vous n'avez pas encore concrétisé vos buts.

"Ce qu'on désire ardemment, constamment, on l'obtient toujours." - Napoléon.



4 - Perdez-vous dans votre travail

Maintenant que vous avez trouvé des activités ou même un travail que vous aimez, la clé est de se concentrer, de s'y perdre, de s'oublier et de ne plus avoir la notion du temps.



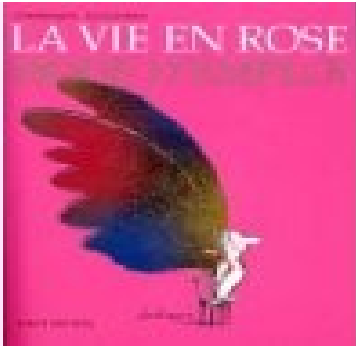
Mihaly Csikszentmihalyi, pionnier de la psychologie positive et auteur de [Vivre - La psychologie du bonheur](#), appelle la sensation de plénitude ainsi générée «le flux».

A vous d'aménager votre vie de manière à mettre le plus de «flux» possible dans votre vie. On peut vivre cette expérience dans toute activité qui nous plaît et qui constitue un défi : jouer d'un instrument de musique, peindre, faire de la voile, cuisiner...

5 - Faites-vous plaisir



Conseil de lecture



0% prise de tête
et 100% efficace,
le recueil de
citations
"la vie en rose"
est un petit bijou
sur le thème du
plaisir de vivre.

Pensez en grand, mais savourez les petits plaisirs de la vie.

Prenez du temps pour vous, ralentissez le rythme, simplifiez votre vie. Faites-vous des cadeaux, allez vous promener dans la nature chaque jour si c'est possible. Prenez le temps de pratiquer une activité physique qui vous plaît, contemplez un coucher de soleil.

Au fond, on peut être amené à oublier que la vie, c'est supposé être un chouette cadeau. Une aventure un minimum rigolote et agréable. Sinon, à quoi pourrait bien servir toute cette histoire ?

6 - Reliez-vous aux autres

Cultivez les relations avec les personnes que vous aimez (famille ou amis) et passez du temps avec eux. Il ne s'agit pas d'aimer tout le monde tout le temps, mais de vérifier au moins que vous passez plus de temps avec des gens que vous aimez qu'avec des gens que vous n'aimez pas.



Intéressez-vous aux autres, n'hésitez pas à offrir votre aide quand vous le pouvez, et essayez de développer le sens de la coopération, pas seulement celui de la compétition.

Il aura fallu au réalisateur hollywoodien T. Shadyac 4 années de recherches pour conclure que les gens heureux sont des gens qui ont des relations fortes aux autres.

En comparaison, les gens qui accordent leur priorité à l'argent, le pouvoir, la célébrité, l'apparence physique ou le statut social ont tendance à être moins heureux.

7 - Soyez attentif à qui vous êtes

“Le plus grand voyageur n’est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.” - Gandhi.



Regardez-vous agir, écoutez-vous parler, identifiez les émotions qui vous traversent et observez vos pensées. Soyez le témoin de vous-même, regardez tout, tout le temps, même si c'est déplaisant. C'est le moyen le plus efficace de vous connaître vraiment, de savoir ce que vous voulez, de vivre dans la vérité (au lieu du déni), de gérer vos émotions et de cesser d'être le jouet de votre personnalité et l'esclave de votre mental.

Si cette idée est nouvelle pour vous, vous pouvez essayer de méditer : c'est l'exercice par excellence qui permet de devenir l'observateur de votre monde intérieur et de votre personnalité.

Ce conseil apparemment tout simple est très puissant. En l'appliquant, vous apprenez à vivre la « pleine conscience ». C'est considéré comme un facteur de libération primordial dans le bouddhisme.

8 - Disciplinez-vous à gérer le chaos

En ce moment même, vous vous sentez énervé, stressé, tendu, morose, agacé, tendu, triste, anxieux, d'humeur maussade, découragé ... ? Demandez-vous [comment vous voudriez vous sentir](#) à la place.

Peut-être que vous aimeriez plutôt vous sentir joyeux, serein, d'humeur festive, enthousiaste, détendu ou / et confiant... Une fois la réponse identifiée, prononcez-là à haute voix plusieurs fois ou restez quelques minutes sur l'idée. Assez rapidement, vous allez vous sentir beaucoup mieux.

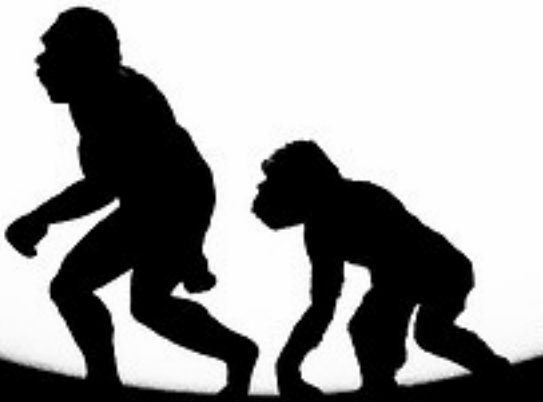


Comment ça marche ? Aucune idée, mais ça fonctionne ! Essayez la technique à la prochaine occasion : vous vous rendrez compte que vous avez du pouvoir sur vos émotions.

9 - Cultivez la satisfaction de progresser chaque jour

Le point 7 (la pleine conscience) va vous permettre d'identifier vos attitudes nocives : la jalousie, la [quête d'approbation](#), la tendance à laisser la colère vous contrôler, l'habitude de tout prendre personnellement, le pessimisme, l'habitude de vous comparer aux autres, celle de ressasser le passé,...

Les voir, c'est déjà gagner le pouvoir de les abandonner pour les remplacer par des attitudes plus génératrices de bonheur : la joie, l'amour de soi, l'amour des autres, la capacité à être soi-même, la réceptivité, l'enthousiasme, [un état d'esprit positif](#), la gratitude.



10 – Faites de votre mieux

Faites simplement de votre mieux jour après jour pour suivre les 9 conseils précédents.



YOU KNOW WHAT ?
I'M HAPPY.

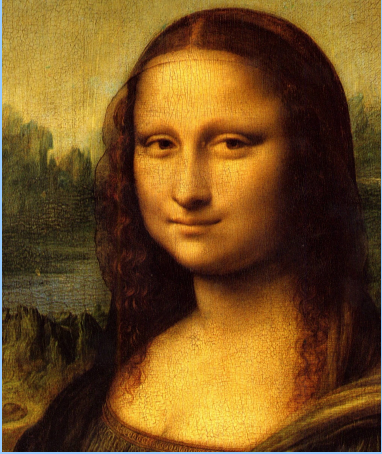
Personne ne vous oblige à être toujours au top, toujours souriant, toujours enthousiaste, toujours en forme, toujours heureux.

Il est préférable d'être en colère que de refouler sa colère. Il est préférable de reconnaître qu'on n'aime plus son travail mais qu'on se sent impuissant à le changer que de se voiler la face.

D'ailleurs, des recherches en psychologie positive ont montré que le facteur de sérénité le plus important , c'est **de se donner l'autorisation d'être humain**, de connaître des échecs et des variations d'humeur.

Les 10 conseils en résumé

- 1- Vivez le moment présent
- 2 - Faites les choses que vous aimez faire
- 3 - Faites un travail que vous aimez
- 4 - Perdez-vous dans votre travail
- 5 - Faites-vous plaisir
- 6 - Reliez-vous aux autres
- 7 - Soyez attentif à qui vous êtes
- 8 - Disciplinez-vous à gérer le chaos
- 9 - Cultivez la satisfaction de progresser chaque jour
- 10 - Faites de votre mieux



Cette présentation a été écrite pour être partagée. N'hésitez pas à la transmettre à vos amis si elle vous a plu. Vous pouvez aussi [laisser un commentaire ici](#) pour me dire ce que vous en pensez !

« Il ne sert à rien de lire des livres instructifs si l'on n'est pas résolu à vivre ce qu'ils enseignent » écrivait Epictète.

Je vous souhaite tout le bonheur du monde.