

Les dix clés du bonheur



Le Bonheur en soi est indéfinissable, car il y a autant de définitions que d'habitants sur terre. Il nous est personnel, et la façon dont je pourrai le qualifier ne serait qu'une approche subjective. Et, pourtant, l'émotion qui s'en exhale, est ressentie par notre corps de façon identique. Nous ressentons du bien-être, de la sérénité, de la plénitude au moment où nous sommes heureux. Il est accompagné de la joie, d'une émotion profonde qui nous transforme, et nous exalte. Passion, amour en sont souvent la cause.

Un parfum envoûtant qui exhale une odeur enivrante qui se diffuse à l'intérieur de votre corps, jusqu'au plus profond de votre être. Un parfum d'une énergie puissante qui rayonne tout autour de vous, et qui vous apporte avec force et douceur tous les bienfaits de la vie.

Le bonheur est une quête, un but que nous recherchons, un objectif ultime, et il y a des moyens qui vous sont intimement personnels.

Mais il y a des similitudes, des points communs que tout être humain possède en lui, et qu'il suffit de faire ressortir. Ces similitudes, je les ai répertoriées en dix points, en dix clefs qui vous permettent si ce n'est d'atteindre votre objectif, de vous guider sur votre chemin.

♥ Première Clef :

AVOIR UNE ATTITUDE POSITIVE.

C'est une notion obligatoire pour avancer. Et je dois dire que ce passage est difficile, mais pas impossible, même si on ressent du désarroi, ou un mal-être profond. Donc pour faciliter son obtention, prenez-la, comme une gymnastique d'esprit. Comme toute activité qu'elle soit physique ou mentale, l'amélioration vient avec l'entraînement. Et la régularité de l'entraînement permet d'y arriver. Notre esprit se conditionne par des exercices répétés journalièrement.

Pensez donc journalièrement positivement.

- J'ai confiance en moi.
- J'ai confiance en la vie.
- Je suis de plus en plus riche de jour en jour à tous les points de vue.
- Je suis de plus en plus heureux.

♥ Deuxième Clef :

ABORDER LA VIE AVEC SIMPLICITE

Nous complexifions la vie à foison. Nous nous mettons parfois dans des situations qui deviennent inextricables. Nous abordons les problèmes complexes en y rajoutant des facteurs qui les complexifient encore plus. C'est par moments à croire que nous le faisons exprès. Prenons une situation financière difficile, et bien pour la résoudre nous empruntons de l'argent à des taux prohibitifs, avec comme solution le crédit revolving, et ainsi nous nous enfonçons encore plus sûrement dans la dette.

Simplifions-nous la vie, redonnons-nous la vie plus facile. Ne dépensons pas l'argent que nous n'avons pas. Et si nous empruntons, demandons d'abord à notre entourage. Si cela est impossible, alors allons d'abord voir notre banque. Et n'empruntons pas une somme que nous ne pouvons rembourser. D'ailleurs même les sociétés de crédit sont obligées maintenant de l'indiquer sur leurs annonces publicitaires. Refaites le point sur vos difficultés, la solution la plus simple, est souvent la bonne.

♥ Troisième Clef :

ALLER A L'ESSENTIEL.

Nous avons nos problèmes et quelquefois ceux des autres. Nous avons des choix à faire, des décisions à prendre. Le fardeau est lourd, vraiment très lourd à porter. Débarrassons-nous du superflu. N'encombrons pas notre esprit avec des éléments secondaires, accessoires. Vous ne pouvez pas tout faire, tout entreprendre, tout décider. Certains éléments pourront être pris après, accessoirement. Listez les choses urgentes, importantes, essentielles, notez les degrés d'importance, et le reste, éliminez-le. Aller à l'essentiel, cela permet d'avancer plus rapidement, pour arriver à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Et ainsi à vivre pleinement ce pourquoi vous êtes faits, débarrassés ainsi de toutes ces scories, ces choses superflues.

♥ Quatrième Clef :

ACCROITRE LE SENTIMENT D'ABONDANCE.

Si il y a un sentiment à accroître dans votre esprit, c'est bien ce sentiment majeur : l'abondance. Il est un sentiment puissant qui nous pousse au bonheur, à la réussite aussi bien sur le plan spirituel, que matériel.

Notre vie est limitée par nos pensées négatives ancrées en nous. Nous sommes tous conditionnés par des idées inculquées pendant notre jeune âge, l'éducation de nos parents, nos professeurs, notre environnement. Ces idées erronées comme :

- L'argent est sale.
- Le riche n'est pas une personne honnête.
- Tu n'as pas le droit au bonheur, il n'existe pas.
- Tu dois travailler à la sueur de ton front.
- L'existence est une souffrance.
- La vie est un combat dur, impitoyable où seuls les forts survivent.

Ces idées de peines, de frustrations de peurs nous conduisent sur un chemin pavé de ces mêmes atours.

La vie est tout sauf cela, elle est belle, pleine de joie, et abondante. Bien sûr, elle est faite de difficultés, d'erreurs, de chutes. Considérez ces expériences comme une nécessité sur votre chemin d'évolution. Et de plus elle est faite de leurs contraires, et plus vous penserez dans ce sens, plus elle se découvrira comme cela. Votre réalité se manifeste grâce à vos pensées les plus profondes.

Prenons un exemple : le travail devrait être un épanouissement, recherchez donc un travail qui correspond à vos désirs, à vos attentes. Sinon, faites de celui-ci quelque chose de plus harmonieux. Le travail ce n'est pas que produire, répondre à des fonctions, c'est un lieu de rencontres, d'échanges, où votre esprit doit s'élargir, s'ouvrir aux autres. C'est un lieu de contact où vous rencontrez des hommes et des femmes différents, d'autres cultures, et si votre esprit est ouvert, ces personnes porteront de l'intérêt à votre personne, elles sont un véritable enrichissement. La vie est abondance, nous apprenons d'elle tout les jours. Voyez la vie come une richesse qui de part son enseignement nous rend riche à tout les points de vue.

Mantra d'abondance

Chaque jour de ma vie me rend de plus en plus riche matériellement et spirituellement.

♥ Cinquième clef

ENTREtenir LE SENTIMENT DE BIEN-ETRE

Le bien-être est un sentiment plus facilement atteignable, il est l'essence du bonheur. Vous devez vivre au temps présent. Arrêtez de revoir constamment votre passé. Ne soyez pas obsédé par votre avenir. Profitez de l'instant présent. Ressentez ce sentiment de paix, d'harmonie, dans une vie plus équilibrée, débarrassée de ces frustrations. Faites attention aux petites choses comme aux grandes choses qui vous apportent cette sérénité. Profitez de l'instant présent, du plaisir d'être. Profitez de petits plaisirs que la journée vous apporte. Et le soir venu, souvenez-en-vous-en.

♥ Sixième Clef

SAVOUREZ LA VIE

Savourez chaque instant de votre journée, de votre réveil à votre coucher. Profitez de vos instants de bonheur, le baiser de votre femme, le sourire d'un enfant, la moquerie de vos collègues de travail, la franche rigolade de votre ami... Savourez pleinement le petit déjeuner, le café à la pause-café. Visualisez tous les matins une bonne journée avoir lieu. Reprenez le contrôle de votre vie en prenant conscience de la beauté de son existence, et de sa durée qui n'est pas illimitée. Reprenez conscience de l'énergie, de la vitalité qui émane de votre corps, des battements de votre cœur, de l'oxygénation de toutes les cellules par la respiration.

Appréciez la vie, remplissez-la de moments de bien-être. Chaque instant bon où moins bon est précieux. Vous êtes la vie, source de vie. Faites de votre bonheur le centre de vos préoccupations.

♥ Septième Clef

FAIRE DISPARAITRE LES BLOCAGES NEGATIFS

Il est effectivement important de vivre dans le présent, mais apprendre à se connaître est une démarche obligatoire pour aller de l'avant. Et pour cela il faut analyser son passé. Savoir pourquoi telle où telle chose ne fonctionne pas, pourquoi, je suis angoissé, en situation d'échec....Cela est dû à toutes ces idées préconçues, développées depuis notre enfance sur la dureté de la vie, la pénibilité du travail, de la vision d'un monde de souffrance, des situations de manque et de frustration que nous avons normalisées. Et qui nous a menés à la négative pour la question: « le bonheur est-il fait pour moi ? »

Bien sûr que « Oui ».

Nous avons tous droit au bonheur. C'est un droit inaliénable. Evacuons ces peurs, ces manques, ces frustrations. Répétons-nous de jour en jour des pensées de joie, de plénitude, d'abondance.

Fermez les yeux, et visualisez un endroit agréable, où règne la paix, la tranquillité, et imaginez vous en train d'y reposer. Faites ce voyage à l'intérieur de vous-même régulièrement, et ce que vous en

ressentez, exprimez-le au dehors avec un sourire. Vous verrez petit à petit votre univers intérieur, et extérieur s'illuminer. Ils se rejoignent.

www.leparfumdubonheur.com

♥ Huitième Clef

S'AIMER

S'aimer, apprécier ce que nous sommes. Reconnaître ses valeurs. Nous sommes uniques, et par ce fait nous possédons des dons, des qualités que personne d'autre ne possède. Notre être est le bien le plus précieux, et ce n'est pas une idée égocentrique, mais c'est une idée fondamentalement ouverte sur le monde, sur l'univers qui nous entoure. Nous ne pouvons aimer son prochain si, nous ne nous aimons pas, c'est impossible. L'amour des autres commence par nous.

♥ Neuvième Clef :

VALORISER SON IMAGE

Vous devez avoir de la fierté pour ce que vous êtes. Un des facteurs clé est de ressentir une valorisation à travers son image, dans son miroir, et dans les yeux des autres. Souriez-vous, appréciez qui vous êtes.

Occupez-vous de vous, prenez soin de votre apparence, de votre corps. De plus cela améliorera votre santé qui est primordial.

Allez chez le coiffeur, l'esthéticienne s'il le faut, choyez-vous, et profitez de tous ces instants gourmands : un bon gâteau, un bon verre de vin, en bonne compagnie. Toutes ces recommandations ne sont pas superficielles, au contraire, cela renforce l'estime de soi, apporte plus de confiance en soi et renforce votre image.

Si il y a bien une chose sur laquelle, l'homme prend des habitudes, et tombe dans la routine, c'est le sexe. Il pense ainsi maîtriser son plaisir, et le partager, mais la aussi la routine s'installant, l'ennui suit rapidement.

Faites tomber les tabous.

Faites l'amour et allez à la (re)découverte du plaisir. Vous avez une partenaire, un partenaire, votre conjoint tout simplement, discutez-en avec lui, essayer d'autres positions, montrez-lui que vous le, la désirez.

Le désir est la flamme qui illumine l'amour.

De plus, votre image prendra de la valeur à travers les yeux de l'être aimé.

♥ Dixième clef :

AVOIR DE LA GRATITUDE

C'est la dixième et pas des moindres, la plus importante, et pourtant la plus facile à mettre en place.

AVOIR DE LA GRATITUDE, UNE HABITUDE JOURNALIERE A METTRE EN ŒUVRE.

Remercier pour ce que vous êtes.

Remercier pour les personnes qui vous aiment.

Remercier les personnes qui ne vous aiment pas, car elles vous ont fait grandir.

Remercier de votre santé physique et psychique.

Remercier pour tout, vos intentions, vos désirs, tout ce qui vous tient à cœur, comme si vous les aviez déjà obtenus...

Ce sont dix clefs, bien sûr des outils pour marcher sur le chemin du bonheur. Je les ai appliqués, et je les applique toujours, et tous les jours. Elles sont un soutien dans ma vie. Qui ne fut pourtant pas brillante, il y a quelques mois. Après des années de malheurs, d'échecs me trouvant dans la solitude, j'ai eu des crises d'angoisse en crise d'angoisse. Mais à un moment donné j'ai dit « stop, ça suffit. » Et j'ai étudié l'aptitude à vivre le bonheur.

J'ai mis en place un programme sur 3 semaines, que j'ai ensuite appliqué. Et celui-ci a fait de moi un homme heureux, qui décrit pas à pas les moyens pour y parvenir. Ce livre reprend les idées décrites dans ce livret, mais il va au-delà.

Bien sûr le chemin du bonheur doit être votre désir, et vos moyens pour y arriver vous sont totalement personnels. Mais comme tout cheminement, il est plus facile d'y arriver avec un support de connaissance qui d'ailleurs a été décrit similairement par des psychothérapeutes. Et ils ne font donc, que renforcer ce quoi je crois fondamentalement : le bonheur est une aptitude qui se travaille, se renforce de jour en jour. Un sentiment qui peut grandir en nous, à condition de l'entretenir.

Patrick Vié (la vie avec un accent).