

# PETIT MANUEL DU BONHEUR VRAI

**Des clés simples pour cultiver la  
joie chaque jour.**



**EBOOK OFFERT PAR ERYNE SOLARA**

# Table des Matières

00

**Introduction**

01

**Le bonheur**

Connaître les bases

02

**Les raisons de la tristesse**

Une loi naturelle

03

**Qu'est-ce que le vrai bonheur?**

04

**L'esprit du bonheur autonome**

05

**Différentes idées du bonheur**

Courants de pensées

06

**L'autonomisation pour le bonheur**

Simplicité des méthodes

07

**La puissance de l'esprit d'autonomisation vers le bonheur**

08

**Conseils et méthodes pour l'autonomie du bonheur**

09

**Vers un état plus épanoui et serein**



**PETIT MANUEL DU  
BONHEUR VRAI**

Liste de mantras  
positifs en  
bonus dans cet  
ebook

## Introduction

« **L**e bonheur, c'est quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites sont en harmonie. » – Mahatma Gandhi (Leader politique et spiritual du XXe siècle).

Tout le monde rêve de connaître les secrets du véritable bonheur. Aujourd'hui encore, la plupart des gens sont encore en quête du bonheur, un cheminement que beaucoup ont probablement entamé dès leur découverte du concept de « bonheur ».



Pour autant, même si vous allez tout au long de ce livre, comprendre d'une certaine manière, ce que vous présentiez déjà, le bonheur est aussi synonyme de "bon moment".

Et oui, si l'on découpe le mot, nous obtenons, de “bonne heure”, c'est-à-dire de façon opportune.

L'expression “Par bonheur” – exemple : Par bonheur (C'est-à-dire au bon moment), j'ai eu une augmentation de salaire. – prend tout son sens.

En clair cela signifie que certains événements de votre de vie, souvent tristes, ne sont pas sous votre contrôle. Vous verrez comment, dans cet ouvrage, générer du bonheur en dépit de ces moments accablants.

Beaucoup d'entre nous se posons une question au sujet du bonheur : que faut-il vraiment pour être heureux/se?

Nombreux sont ceux qui ont tenté de conquérir des relations, de l'argent et de réussir, et la plupart ont atteint ce stade où ils ont compris que le bonheur ne vient pas vraiment de l'extérieur, ni du monde dans lequel on vit.

Par essence, le bonheur vient du plus profond de soi, tapi dans ce recoin secret de soi, attendant que vous l'exploitiez enfin et le libériez de sa prison.

Le bonheur est quelque chose qui est présent en vous depuis longtemps.

Trouver le bonheur en soi, c'est comme éplucher les couches d'un oignon, chaque couche représentant vos pensées, vos peurs et vos croyances négatives.

En épluchant lentement chaque couche (ce que vous n'êtes pas), vous atteindrez progressivement son essence même (ce que vous êtes).

Et c'est alors que vous trouverez votre but et votre sens à la vie.

Vous vous découvrirez enfin et comprendrez le véritable sens du bonheur.

Pour être véritablement heureux, nul besoin de vous enfermer dans un placard et de méditer toute votre vie.

Pour être véritablement heureux, il y a certaines choses que vous devez d'abord apprendre, et dans Petit manuel du bonheur vrai, vous découvrirez ce qu'il faut pour enfin comprendre le sens du BONHEUR.



# Le bonheur

## Connaître les bases

**L**e bonheur est un état d'esprit. On ne le recherche pas. On n'a même pas besoin de le poursuivre. En vérité, le bonheur réside en soi, partant de soi et aboutissant à soi. En résumé, le bonheur consiste à retrouver sa vraie nature. Tandis que d'autres cherchent le bonheur dans leur richesse, leur carrière, leur argent et leur réussite, vous devez comprendre que le bonheur est un choix personnel.

Alors, quels sont les fondements du bonheur ? Que pouvez-vous faire pour être vraiment heureux dans la vie ?



## **Les bases**

### **Gardez le contrôle et prenez possession**

Votre corps est composé de centaines de milliards de cellules, toutes sous votre contrôle. Vous êtes le commandant en chef de ces cellules, qui travaillent constamment, non pas pour le bien d'autrui, mais uniquement pour votre propre bien.

Pour elles, vous êtes la seule personne qui existe. Pour entreprendre votre chemin vers le bonheur, vous devez d'abord maîtriser ces cellules, en prendre possession et en être responsable. Ce faisant, vous devenez également maître de votre corps et de votre esprit.

### **Soyez vous-même**

Les nouveau-nés partagent pratiquement le même bonheur dès leur naissance. Cependant, leur bonheur commence à changer avec l'âge. Une règle fondamentale pour être heureux est de se rappeler que notre nature profonde est douce, vibrante et pleine d'enthousiasme, d'énergie et d'amour.

Ne jamais se comparer aux autres, car on est exceptionnel et unique. Et cette singularité est quelque chose qu'il faut explorer. Si quelque chose en soi ne vous plaît pas, ne rejetez jamais la faute sur vos parents, sur les autres et, surtout, sur vous-même.

Il suffit simplement de reconnaître son existence et l'accepter telle qu'elle est. Agir pour ne pas subir afin de se sentir apaisé et serein demandera des efforts de votre part. Cela est une loi universelle, quelle que soit sa condition.

## **Faire le vide**

Si vous êtes vraiment déterminé à vous sentir en harmonie avec vous-même, vous devez également libérer votre esprit et votre corps de toute négativité.

Vos pensées déterminent vos actes, votre attitude et votre état d'esprit. Elles ont un impact réel sur votre entourage qu'il soit personnel ou professionnel. Vous obtiendrez ce que vous avez décidé d'être.

Le dépassement de soi, même s'il est difficile, vous aide à vous débarrasser de la peur, de la frustration, de l'ego, des tensions, de la haine, de la colère et du stress.

Soyez conscient de votre destination et imaginez-vous y arriver. Détendez-vous. Si les choses doivent arriver, elles arriveront, seulement si vous le souhaitez.

Enfin, choisissez vos batailles, celles qui vous grandissent et acceptez que vous ne pourrez pas lutter contre tout. Cela est vain et est une vraie perte de temps. Faire le vide, c'est aussi se concentrer sur ce qui est réellement essentiel pour vous, vos proches, vos objectifs.

Pour y parvenir, vous pouvez réaliser quelques minutes chaque jour, des exercices de respiration et répéter une phrase, un mantra motivant qui vous encourage et entretient votre mindset.

Par exemple : "Je suis un guerrier, pas un inquiet." Ou encore "Je choisis d'être calme et en paix". "Je trace la voie pour atteindre mon but."

Comme d'autres, vous pouvez choisir une activité dynamique ou sportive.

1h de marche, de course à pied ou même faire à fond le ménage chez soi, sont des manières très efficaces pour créer le vide en soi et neutraliser les mauvaises pensées. Souvent même ces activités sont propices à l'émergence d'idées, de solutions à vos problèmes.

Implémenter ces actions dans vos habitudes quotidiennes constitueront petit à petit l'essentiel de votre hygiène de vie. Elles vous renforceront jour après jour et seront un capital de santé mental certain.

Plus vous vous engagerez dans la voie de l'effort mental et du dépassement de soi, plus votre félicité intérieure grandira. Emplissez-vous d'espoir, de bienveillance, de compassion, de sentiments positifs, de gratitude, de désir et d'amour.

Cela ne signifie pas que vous devez devenir quelqu'un de mou qui accepte tout et n'importe quoi. Personne ne vit dans le monde enchanté des fées et de la belle au bois dormant. Etre bon pour soi, en soi et pour les autres participe aussi de l'affirmation de soi.

Apprendre à dire non, être un guerrier au sens noble du terme, doit aussi faire partie de vos priorités. Le choix vous appartient toujours, car vouloir être heureux c'est une responsabilité que vous devez assumer.

Personne ne sera heureux à votre place.

# Chapitre II

## Les raisons de la tristesse

*« Chaque homme a ses chagrins secrets que le monde ignore ; et souvent nous disons qu'un homme est froid alors qu'il est seulement triste. »* – Henry Wadsworth Longfellow (Poète américain du XIX<sup>e</sup> siècle).

**A**vec tout ce qui se passe dans le monde, avec toutes les guerres, les catastrophes naturelles et autres types de catastrophes qui frappent les gens, il n'est plus surprenant que beaucoup d'entre eux finissent tristes, ou pire, même déprimés.

Si vous vous sentez déprimé ou avez le cafard, sachez que vous n'êtes pas seul. Tout le monde est triste. Quand vous êtes triste, vous avez sûrement l'impression que cette tristesse est vouée à durer éternellement.

La plupart du temps, la tristesse ne dure pas sauf si vous l'entretenez perpétuellement. Enfin, pour chaque événement douloureux, c'est l'appel de la vie qui reprend le dessus.

La vie nous oblige à avancer, et considérez que cela est bon pour vous.



# **Tristesse**

## **La tristesse – Qu'est-ce que c'est ?**

Quand on se sent triste, le monde entier peut soudain nous paraître hostile et sombre. Au plus profond de soi, on ressent une douleur qui semble écraser à la fois notre esprit et notre cœur.

La plupart du temps, on se retrouve à pleurer, des larmes difficiles à retenir. Pour la plupart des gens, pleurer suffit déjà à les apaiser.

Dès que la tristesse commence à s'estomper, c'est comme si le lourd et épais voile avait enfin été levé de notre cœur, et que le bonheur était de nouveau palpable.

## **Les raisons naturelles de la tristesse**

Il est tout à fait naturel de se sentir triste de temps à autre. Peut-être n'avez-vous pas pu obtenir ce que vous avez toujours désiré.

Peut-être la présence d'un proche vous a-t-elle soudainement manqué. Vous avez probablement été rejeté par quelqu'un, ou peut-être ne vous sentez-vous tout simplement pas bien dans votre peau.

De nombreuses raisons nous conduisent à un état de tristesse. L'une des plus courantes est la perte. Perdre un être cher ou un amour provoque inévitablement de la tristesse.

Qu'il s'agisse de la perte d'un être cher, d'un animal, ou d'un déménagement dans une nouvelle ville et de la perte de vieux amis, ces genres de perte sont une raison suffisante pour être triste.

Nous vivons ces moments comme un abandon, une trahison parfois. Tout simplement parce que au depart de l'aventure, nous y avons mis tout notre coeur, nous nous sommes engages pleinement. En fait, il faut considerer cela comme du bénéfice et un trait positif de votre personnalité.

C'est ce que l'on appelle communément la vie, l'expérience qui constitue votre capital d'expertise.

La vie nous façonne par ce que nous vivons et nous devenons la somme de nos choix. C'est ainsi. Il n'y a rien d'autre à comprendre.

Autre exemple, la plupart des relations sont la plupart du temps la meilleure source de plaisir et de bonheur. Elles peuvent néanmoins être source de tristesse.

De nos jours, de nombreux enfants finissent par se disputer avec d'autres membres de leur famille, notamment leurs parents, alors qu'ils peinent à grandir et à acquérir leur indépendance.

Les relations au travail peuvent également être source de tristesse pour la plupart des gens, surtout lorsqu'on discute constamment avec ses collègues ou que son patron ne semble pas remarquer nos efforts.

Dans une société où l'image et l'individualisme priment, il est souvent difficile de trouver sa place. Beaucoup d'hommes et de femmes modernes se sentent mal à l'aise avec leur apparence.

Nombre d'entre eux essaient de se conformer aux dictats de la mode, du paraître (vêtements, possessions de tous genre – téléphones,

voiture, maison) et vivent très mal le fait ne pas être conformement à ces injonctions

qui in fine ne correspondent en rien ou si peu, à la vraie personnalité des gens.

Cela ne fait que générer un sentiment de frustration, d'infériorité. Que ce soit à l'école, au travail ou dans d'autres aspects de leur vie, le manque d'affirmation de soi est parfois source de mal-être.

Et que dire des personnes qui subissent des exactions terribles dans des pays en guerre ou sous le joug d'une dictature?

Bien qu'il soit compréhensible que beaucoup d'événements où nous sommes partie prenante, peuvent susciter de la tristesse et de la colère (cela va souvent ensemble), encore une fois, ils jalonnent notre vie, que nous le voulions ou non car nous ne sommes pas comptables de tous les agissements d'autrui.

Pour autant il est possible, oui vraiment, de contrer ces moments d'infortune.

Il existe une voie pour cheminer plus paisiblement, c'est la résilience.

C'est-à-dire cette capacité à s'appuyer sur l'expérience de circonstances plus ou moins traumatiques, en tant que force positive pour rebondir et retrouver la sérénité voire le bonheur.

C'est une façon de renaître de ses souffrances et retrouver un équilibre de vie. Le chemin parfois est long, ardu, mais il en vaut la peine.

Voici un auteur et médecin neuropsychiatre connu qui a écrit de nombreux ouvrages sur cette thématique de la résilience, il s'agit de Boris Cyrulnik. Prenez le temps de lire un de ces ouvrages. Il vous éclairera davantage et sera un excellent complément à ce présent livre.



## Chapitre III

### Qu'est-ce que le vrai bonheur ?

***L**e véritable bonheur consiste à profiter du présent sans s'inquiéter de l'avenir, à ne pas se laisser aller à l'espoir ou à la peur, mais à se contenter de ce que l'on a, ce qui est suffisant, car celui qui l'est ne manque de rien. Les plus grands bienfaits de l'humanité sont en nous et à notre portée. Un homme sage se contente de son sort, quel qu'il soit, sans désirer ce qu'il n'a pas.*

Lucius Annaeus Sénèque (Homme d'Etat romain et philosophe en l'an 4 Av. J-C).

Êtes-vous heureux ? Si oui, à quel point êtes-vous heureux ?

Le vrai bonheur fait référence à la mesure de deux types de bonheur, à savoir le bonheur vécu et le bonheur dont on se souvient.



## **Le vrai bonheur**

Le bonheur vécu se rapporte à ces moments de soulagement, de béatitude, de rire ou de joie que vous avez vécus au cours d'une journée.

De bons résultats annoncés de votre équipe le matin même ou une nouvelle positive et inattendue d'un remboursement intéressant en votre faveur de votre fournisseur d'électricité par exemple, vous plonge dans le bonheur à ce moment précis.

Cela peut prendre la forme aussi, d'un instant lorsqu'une mésange bleue ou un autre oiseau se pose sur le rebord de votre fenêtre et vous gratifie d'une minute furtive de son champ mélodieux.

Le simple fait de déjeuner avec sa famille ou ses collègues dans une bonne ambiance, c'est du bonheur. C'est le bonheur vécu, celui qui naît des activités que vous réalisez ou vous vivez pendant un certain temps.

C'est pourquoi, chaque petit moment, même ceux qui vous paraissent anodins, sont autant d'espaces de bonheur à savourer pleinement.

En revanche, le bonheur dont on se souvient fait référence à l'image que vous avez de vous-même en general et du regard que vous portez sur votre passé.

C'est ainsi que vous répondrez à cette question cruciale : « Êtes-vous heureux dans votre vie ? »

C'est ainsi que vous vous souvenez de vos années de lycée, de vos vacances, de celles que vous avez passées avec toute votre famille, de

vosre enfance avec d'autres enfants, de vos expériences professionnelles, ou même de votre divorce.

Le bonheur dont vous vous souvenez est en quelque sorte une vision plus globale de votre bonheur.

Il n'est pas surprenant que le bonheur ressenti et le bonheur dont on se souvient ne correspondent pas toujours. Par exemple, nous pourrions penser que d'être millionnaire rend le bonheur vécu plus attrayant par opposition au bonheur lié aux souvenirs.

Cependant, un millionnaire pourrait avoir davantage de responsabilités dans la vie. Il pourrait subir plus de pression au travail, avec une maison plus grande à gérer et un conjoint plus exigeant.

Cela veut simplement dire que la richesse financière, pourrait produire moins de moments de bonheur spontané au cours d'une vie. Avoir de l'argent en abondance sur son compte en banque est une manne qui peut être due au travail ou à un héritage.

Ce n'est pas un mal. Quoi qu'il en soit c'est une responsabilité qui nécessite d'avoir l'esprit clair et sage pour entretenir cette richesse et savoir profiter des moments simples de bonheur.

À l'inverse, nous pourrions nous figurer que gagner un salaire de base qui ne permet pas il est vrai de pouvoir profiter du luxe dont nous rêvons et cela pourrait nous rendre malheureux.

Oui, si nous passons du temps à nous lamenter sur ce que nous n'avons pas alors qu'en réalité, il se peut que nous ressentions beaucoup de bonheur et de plaisir au travail, en famille ou dans nos loisirs, et ainsi

vivre davantage de moments heureux dans notre journée. Maintenant si vous souhaitez absolument devenir millionnaire, rien ne vous empêche de mettre en oeuvre un plan d'action pour cela.

La question est : Est-ce que c'est bien ce but que vous recherchez pour être heureux?

Le bonheur vécu et le bonheur dont on se souvient peuvent être des choses totalement différentes, mais une fois que vous avez vécu des moments heureux dans votre passé et votre présent, vous pouvez alors dire que vous avez atteint ce que l'on appelle le vrai bonheur.

C'est-à-dire, un bonheur en accord avec vos valeurs, vos projets.

Rappelez-vous que personne ne peut tout posséder, et que la prospérité ne réside pas dans la possession mais dans l'alignement avec vos idées.

Pour citer une réplique du film Fight club : "Les choses que l'on possède, finissent par nous posséder."

Cette phrase est à méditer. En effet la possession à l'excès de biens en tous genres peut être source de satisfaction. Mais cela reste éphémère.

Tout simplement, parce que à la longue, ces possessions deviennent un fardeau, un emblème pour notre esprit. Trop de possessions rongent même le plus avisé des esprits.

## Chapitre IV

### L'esprit du bonheur autonome

**V**oulez-vous une vie plus heureuse ? Voulez-vous de meilleures relations avec les autres ? Voulez-vous que votre entreprise prospère ? Eh bien, le véritable secret de tout cela réside dans votre état d'esprit.

Si vous avez lu ce livre jusqu'ici, vous devriez l'avoir compris.

Aussi étrange que cela puisse paraître, vous vivez dans un monde où tout dépend de ce que vous pensez.

Nous sommes tous à un moment donné de notre chemin de vie, bloqués par nos croyances limitantes. Cela peut prendre la forme de préjugés, d'une culture désuète basées sur des opinions peu enclines à l'ouverture d'esprit ou de nos peurs tout simplement.

Car notre esprit, très prolifique en matière d'imagination, à tât fait de générer les scénarios les plus catastrophiques.

Pourtant, c'est une chose que la plupart des gens ne réalisent pas. Que vous y croyiez ou non, c'est un phénomène qui fonctionne pour tout le monde.

En vous concentrant sur les choses que vous ne voulez pas ou en vous plaignant des aspects négatifs de votre vie, vous avez tendance à accroître la négativité. Mais si vous commencez à vous concentrer

davantage sur ce que vous voulez et à penser à tous les aspects positifs de votre vie, vous en attirerez davantage.

C'est la fameuse loi de l'attraction qui décrit que nous attirons à nous tout ce que nous pensons, faisons et ressentons. Il faut ajouter, ce que nous croyons également.

La croyance en certaines idées peut être soit un puissant levier positif pour atteindre ses objectifs (créer une entreprise, obtenir son permis de conduire, réussir à un examen, obtenir l'emploi qui vous convient etc.), soit un frein considérable à votre action.

De nos jours avec l'internet, en termes de croyances et d'idées, tout et n'importe quoi circule. Il est facile de berner des esprits faibles, mal informés.

Aussi, lorsque vous captez une information, surtout ne prenez rien pour argent comptant. Faites des recherches, confrontez cette info avec d'autres et expérimentez vous-même.

Enfin, faites-vous confiance, croyez aussi en votre intuition. Soyez attentifs aux signaux que vous envoient votre moi profond.

Ils sont autant d'indicateurs qui vous protègent. Ne les négligez pas. Ne vous laissez pas polluer par tout ce vacarme assourdissant de sirènes de la soit-disante information.

Vous prendrez alors les bonnes décisions qui n'iront pas mettre en peril votre idée du bonheur.



## **Qu'est-ce que c'est**

Le bonheur est un choix conscient. Ce qui signifie que si vous choisissez d'être heureux, vous le serez. Evidement, les résultats ne s'obtiennent pas en un claquement de doigts.

Le bonheur est une démarche personnelle. Un cheminement qui découle de la volonté. En fonction du moment que vous vivez, vous devrez faire appel à une dose d'énergie adaptée à votre situation.

C'est vous, et vous seul qui l'impulsez. Il ne dépend pas de la création du bonheur des autres ou de leur approbation.

En réalité, votre niveau de bonheur n'a rien à voir avec ce que disent ou font les autres. C'est un leurre. Par contre, le bonheur rayonne sur autrui. Votre bonheur sera contagieux et cela est une vraie source de plaisir inspirant pour tous. Pour autant, il vous appartient.

Pouvez-vous vraiment décider d'être heureux ?

La réponse est OUI. L'état d'esprit du bonheur autonome repose sur le principe que, malgré les événements qui vous arrivent ou les

circonstances difficiles que vous traversez aujourd'hui, vous pouvez toujours être heureux.

Votre bonheur vient de l'intérieur et le bonheur ne peut être ressenti que si vous avez établi une connexion avec votre moi profond, cette partie de vous qui se trouve au plus profond de vous et qui ne change jamais, même après toutes ces années.

Si vous décidez que vous serez heureux du plus profond de votre être, alors vous êtes celui ou celle qui a le pouvoir d'identifier le degré de bonheur que vous ressentirez.

Si votre moi profond n'est pas dominé par le bavardage incessant de votre esprit (Entretenir ses peurs, ses doutes par exemple), alors il y a de fortes chances que vous fassiez l'expérience de ce qu'on appelle « Bonheur inconditionnel ».

Votre moi profond a la capacité de rester fidèle à sa décision d'être heureux et de ne pas s'effondrer ni de céder au découragement lorsqu'il rencontre des conditions moins propices voire plus problématiques.

En apprenant à vivre avec son essence profonde, il n'est pas impossible d'être heureux même dans les moments les plus difficiles, car vous savez déjà comment vous accrocher aux bons moments et chasser les mauvais.

Cultivez cette force, et vous saurez comment laisser la vie suivre son cours et rester ouvert à la félicité, quelles que soient les circonstances.

## Chapitre V

### Différentes idées du bonheur

**L**orsque vous rêvez de bonheur, vous rêvez probablement de cet endroit où la souffrance est absente – un endroit sans culpabilité, sans anxiété, sans mélancolie et sans sautes d'humeur.

Avec le mode de vie actuel de nombreuses personnes attendent avec impatience le jour où tous leurs combats et soucis mentaux s'apaiseront – ce jour radieux où des choses purement positives se produiront et où il n'y aura plus de raisons de ressentir douleur, tension et chagrin. Un monde idéal en somme.

Nous sommes bien d'accord, la perfection n'est pas de ce monde.

## **Plusieurs points de vue**

Les idées traditionnelles sur le bonheur, celles qui sont véhiculées par l'imaginaire collectif, évoquent souvent un lieu mythique, paradisiaque, synonyme de sécurité et de luxe confortable.

Cependant, cet idéal ne peut devenir réalité à cause d'une loi de la vie qui est celle des idéaux qui diffèrent selon les attentes des uns et des autres, des événements auxquels nous sommes confrontés et qui nous obligent à choisir.

En philosophie on dit que choisir c'est renoncer. Aussi pour atteindre un idéal de bonheur, il est nécessaire d'accepter de renoncer à certaines choses.

Par exemple, avoir un travail qui nous plaît et qui est rémunérateur mais renoncer à vivre à la campagne pour répondre aux attendus professionnels de ce travail.

Vivre avec l'homme ou la femme aimé(e) à la montagne parce qu'il ou qu'elle aime ce lieu alors que vous préféreriez vivre au bord de la mer. Tout est question de choix pour cheminer vers votre idée du bonheur.

Enfin, le bonheur est conditionné par vos atouts, vos humeurs, vos relations, votre histoire personnelle ainsi que les autres conditions de votre existence ne resteront pas constantes, quoi que votre conception culturelle puisse vous faire croire.

Les catastrophes, la mort, les malheurs imprévus, les conflits, les maladies, les chagrins ainsi que les simples angoisses de votre vie

quotidienne baliseront et perturberont ce que vous percevez comme la paix du bonheur.

Ces mots ne sont pas écrits pour vous décourager mais pour vous faire prendre conscience que la vie n'est pas manichéenne. Rien n'est complètement tranché.

Poursuivre un idéal irréaliste comme Don Quichotte qui voulait devenir chevalier errant, abreuvé de littérature exagérée sur la chevalerie, est un leurre.

Non pas que les rêves ne soient réalisables pour votre bonheur. Il s'agit surtout de bien considérer tous les aspects de la réalité avant de mettre en oeuvre un plan d'action pour vivre le bonheur. Cependant, il y a toujours de l'espoir.

D'autres courants de pensées, d'ordre spirituels souvent, admettent que le bonheur repose sur le principe selon lequel, même si les idées traditionnelles sur le bonheur peuvent paraître mythiques et quelque peu ennuyeuses, il existe une chance de trouver un état d'être plus profond et plus authentique.

En tant qu'être humain, votre plus grande satisfaction ne résidera pas dans la constance, mais dans la transformation.

C'est-à-dire opérer un changement de paradigme pour oser le pas de côté de façon à approcher au plus près son idéal du bonheur.

À l'ère moderne, le véritable bonheur consiste à accepter, à accepter et même à rire de sa douleur. L'objectif est de comprendre que la douleur est le résultat naturel des changements de la vie et qu'elle est un

précurseur essentiel de son épanouissement. La douleur engendrée par des situations compliquées, est un passage qui mène à l'aguerrissement de soi, même si cela est un concept difficile à accepter.

Attention de ne pas tomber dans un puit de colère et de haine, car en aucun cas, ces états ne vous conduiront à la reconstruction, bien au contraire. Par contre, puiser en sa force mentale pour aller vers la lumière, vous rendra plus sage mais aussi plus averti et plus fort. Même physiquement.

Par contre, savoir identifier ces émotions fortes, car nous avons le droit d'être indignés, en colère et même d'éprouver du ressentiment puissant. C'est naturel. Pour auant, il vous faudra user de toute votre volonté pour choisir la voie qui vous mènera à l'apaisement. C'est un travail, une discipline. Vous en êtes capable. Si vous le souhaitez vraiment. Chacun est libre de choisir en son âme et conscience.



## Chapitre VI

### L'autonomisation pour le bonheur

**D**ès votre naissance, vous n'avez jamais eu la possibilité de choisir votre vie.

À l'époque, cela n'avait aucune importance. Nouveau-né, vous ne vous souciez absolument pas de ce qui comptait pour les adultes qui vous entouraient.

Mais lorsque vous avez atteint ce stade où vous comprenez déjà la différence entre le blanc et le noir, le bonheur et la tristesse, le bien et le mal, où vous vous mettez à essayer de vous sentir bien, c'est là que vous commencez enfin à vous interroger.

## **Qu'est-ce que ça veut dire**

Chers amis, le bonheur ne s'achète pas dans un magasin, car si c'était possible, tous les êtres humains finiraient par se ruiner à force d'acheter du bonheur, pour eux-mêmes comme pour leurs proches.

Cela signifie simplement que les personnes sans ressources seraient privées de la chance d'être heureuses.

Mais bien sûr, ce n'est pas le cas. Le bonheur jaillit de l'intérieur, il est le fruit de toutes nos actions. Et bien qu'intangible, le bonheur n'est pas forcément insaisissable.

Alors, avant de baisser les bras dans la négativité et d'abandonner complètement votre recherche du bonheur, vous devez vous sentir autonome et pour cela, vous devez savoir comment vous fixer des objectifs afin de pouvoir être heureux, vraiment heureux.

Une méthode simple et à la portée de tous consiste tout d'abord à identifier les choses qui vous font du mal.

Prenez un cahier, un carnet ou une banale feuille de papier et identifiez-les chacune en les écrivant sous forme de liste, en colonne.

Si vous voulez être véritablement heureux, vous devez identifier les raisons de votre tristesse, car c'est le seul moyen d'affronter les problèmes.

Sur l'autre partie de la colonne, listez les choses positives que vous avez dans la vie (Une maison, un appartement, de quoi manger tous les

jours, un emploi, un amour, une bonne santé, la chance de vivre dans un pays en paix, une famille etc.).

Une fois ces listes terminées (Si elles ne sont pas exhaustives, ce n'est pas important), prenez le temps de lire à haute voix vos listes.

Souvent, sauf cas très grave, vous constaterez que vous avez plus de chance et de bonheur que vous ne le pensez.

Sans occulter les problèmes, cela devrait vous aider à relativiser et à trouver une solution à vos ennuis. Puis laissez cette liste de côté pendant quelques jours.

Laissez mûrir les choses. Lorsque vous y reviendrez vous vous apercevrez que certains problèmes sont devenus bénins et ont été résolus plus vite que vous vous l'imaginiez tout simplement parce-qu'en fait, vous donniez trop d'importance à certaines de ces problématiques.

Ce petit exercice vous obligera à porter votre attention aux choses qui le méritent vraiment et non pas à celles qui mangent toute l'énergie dont vous avez besoin pour cheminer dans la vie.

Vous pouvez également pratiquer le rire spontané ou aller en forêt ou un lieu où personne ne vous causera d'ennui, pour juste hurler, crier et pleurer toutes les larmes de votre corps comme pour vous débarrasser des scories de la douleur.

Pratiquer un sport à forte sollicitation énergétique est très bon aussi pour évacuer tout le négatif accumulé.

Le bonheur ne viendra que si vous comprenez vos émotions comme la tristesse, la culpabilité, la colère, la peur, la surprise, le dégoût, la joie.

Bien sûr, vous ne pouvez pas faire tout ce que vous voulez, car il y aura toujours des choses qui vous empêcheront de le faire, mais vous n'avez pas besoin de vous inquiéter plus que de mesure.

Il vous suffira de gérer votre temps et de définir vos priorités. En vous fixant des objectifs, vous apprendrez à gérer votre temps afin de pouvoir accomplir toutes vos tâches tout en faisant ce qui vous rend heureux.

Pour vous aider à la gestion temporelle des tâches à accomplir en vue de dégager des moments pour ce qui vous apporte du bonheur, il existe 15 méthodes essentielles.

Vous choisissez celles qui sont les mieux adaptées à votre situation. Cette liste est synthétique. A vous d'aller plus loin en recherchant dans une bibliothèque ou sur internet plus de renseignements sur ces méthodes.

Enfin, et ce n'est pas le moins important, ne laissez jamais les autres anéantir votre espoir de trouver le véritable bonheur. Lorsqu'ils vous disent qu'il vous est impossible de le trouver, prouvez-leur qu'ils ont tort.

Être capable d'être heureux, c'est ne pas se laisser abattre par les autres et lutter pour son droit au bonheur. Après tout, vous y avez droit, et il vous suffit de choisir.

### 📌 Méthodes basées sur la priorisation

#### 1. Eisenhower Matrix

Classe les tâches selon **urgence** et **importance** → 4 catégories : faire / planifier / déléguer / éliminer.

#### 2. Méthode ABCDE

Classe les tâches de **A (prioritaire)** à **E (inutile)** selon leur impact.

#### 3. Méthode Pareto (80/20)

Concentre-toi sur les **20% des tâches** qui apportent **80% des résultats**.

### 🕒 Méthodes liées au temps

#### 4. Time Blocking

Réserve des **plages horaires fixes** pour chaque tâche ou type d'activité.

#### 5. Pomodoro

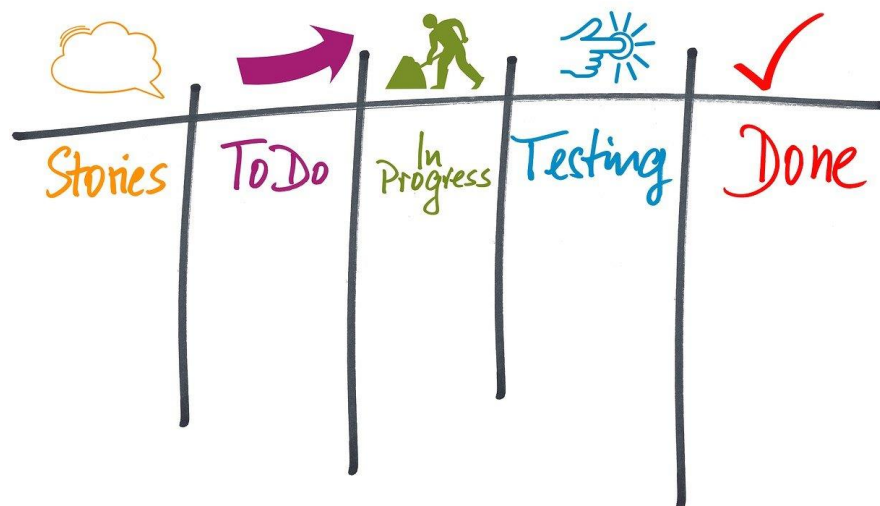
Alterne **25 min de travail** + **5 min de pause**, après 4 cycles, prends une pause plus longue.

#### 6. Timeboxing

Attribue un **temps limite** à chaque tâche pour éviter qu'elle ne s'éternise.

#### 7. Day Theming

Attribue un **thème à chaque jour** (ex : lundi = administratif, mardi = créatif).



## Méthodes centrées sur les listes

### 8. To-Do List classique

Liste simple des tâches à accomplir, à cocher au fur et à mesure.

### 9. Kanban (type Trello)

Organise les tâches sous forme de colonnes : À faire / En cours / Terminé.

### 10. Bullet Journal

Système analogique avec des symboles pour organiser les tâches, événements et notes.

## Méthodes orientées action / focus

### 11. Getting Things Done (GTD)

Capture, Clarifie, Organise, Révise, Agis. Libère l'esprit en externalisant tout.

### 12. MITs (Most Important Tasks)

Chaque jour, définis les **3 tâches cruciales** à réaliser coûte que coûte.

### 13. Eat That Frog

Commence la journée par **la tâche la plus difficile** ou la plus importante.

## Méthodes douces ou holistiques

### 14. Zen to Done (ZTD)

Version simplifiée du GTD : se concentrer sur **l'essentiel** et **les habitudes**.

### 15. Méthode MoSCoW

Classe les tâches en : **Must / Should / Could / Won't** (Doit / Devrait / Peut / Ne fera pas).

Comme pour tout objectif, le bonheur procède d'une certaine discipline quotidienne. Si votre base organisationnelle est solide, vos idées claires, vos objectifs précis, alors vous serez paré pour les coups durs. Attention, cela n'empêche nullement les temps de pause bien au contraire. **Il est nécessaire de recharger les batteries.** Car bien que de nature abstraite, la recherche du bonheur, ne l'oubliez pas, dépend de votre volonté.

## Chapitre VII

### La puissance d'autonomisation vers le bonheur

**A**voir un état d'esprit heureux est très puissant et ne doit pas être sous-estimé. En une seule journée, vous avez des milliers de pensées différentes, et seules quelques-unes sont réellement heureuses et positives.

Ce n'est un secret pour personne : une personne heureuse a des pensées plus heureuses et plus positives qu'une personne malheureuse.

Penser positivement vous apporte également plus de clarté, de courage et de confiance pour affronter la journée qui vous attend.

## **Pourquoi le faire**

Adopter un état d'esprit d'autonomisation pour le bonheur vous aide à tracer votre propre chemin au lieu de suivre les autres.

Malheureusement, les pensées négatives, souvent liées aux émotions humaines comme la jalousie, la peur et la colère etc. peuvent perturber les gens et les empêcher de penser et d'agir efficacement.

Mais si vous essayez d'adopter un état d'esprit heureux voire neutre plutôt que malheureux, vous pourrez certainement accomplir de grandes choses dans votre vie.

Vous aurez la chance d'être globalement plus heureux ou moins impacté, plus confiant.

Quand on est heureux, un avenir plus prometteur s'offre à soi, tandis qu'être malheureux et nourrir des pensées négatives nous enferme dans un cercle vicieux où la peur et l'appréhension persistent, nous poussant à agir sur la défensive.

Cela a tendance à éloigner les autres de nous, créant ainsi davantage de problèmes, nous rendant plus seuls et plus craintifs que jamais.

Adopter un état d'esprit d'autonomisation pour le bonheur tout au long de votre vie peut vous aider à vous sentir mieux, ce qui vous permettra de devenir une personne plus forte et plus stable.

Avec cet état d'esprit, vous aurez le contrôle total de votre vie et ne vous laisserez pas facilement influencer par les autres.

Bien qu'il y aura toujours des mauvais jours et des choses négatives qui se produiront, apprendre à voir le côté positif de ces choses et apprendre à éviter d'être entraîné par de telles situations vous aidera à rester sur le chemin du bonheur.

Penser est un automatisme, ce qui signifie que changer ses pensées peut demander du temps et des efforts, même si ce n'est pas forcément impossible.

En adoptant l'état d'esprit d'autonomisation du bonheur, vous apprendrez à penser automatiquement de manière positive, ce qui vous mènera à une vie plus longue, plus saine et plus heureuse, remplie uniquement de pensées positives.

Voir un état d'esprit heureux comme une force intérieure puissante est essentiel, et cela ne doit jamais être sous-estimé. En une seule journée, nous générons des milliers de pensées – certaines sont neutres, d'autres négatives, mais rares sont celles qui sont vraiment positives.

Pourtant, ces pensées positives ont un impact profond. Elles éclairent notre regard sur la vie, renforcent notre confiance, et nous aident à avancer malgré les obstacles.

**S'autonomiser pour le bonheur**, c'est prendre la décision consciente de ne plus subir son humeur, ses pensées ou les circonstances extérieures. C'est redevenir acteur de son propre bien-être.

## 1. ☀ *Prendre conscience de son pouvoir intérieur*

La première clé de l'autonomisation vers le bonheur est de comprendre que vous avez **du pouvoir sur vos pensées**. Vous ne pouvez pas toujours contrôler ce qui vous arrive, mais vous pouvez choisir votre manière d'y réagir.

💡 **Exercice simple** : Prenez un moment chaque soir pour repenser à votre journée et relever **3 moments agréables** – même s'ils semblent insignifiants (un sourire, un rayon de soleil, un compliment). Cela entraîne votre cerveau à remarquer le positif.

## 2. 👁 *Choisir intentionnellement ses pensées*

Les pensées ne sont pas des vérités absolues. Ce sont des constructions mentales. Une personne autonome émotionnellement apprend à questionner ses pensées, surtout celles qui tirent vers le bas.

💡 **Méthode accessible : La technique du “Stop & Switch”**

- STOP : identifiez une pensée négative ou décourageante.
- SWITCH : reformulez-la en une version constructive. Par exemple, transformez “Je n’y arriverai jamais” en “J’avance petit à petit, et chaque pas compte.”

### 3. ✂ *Développer une routine de “réalignement positif”*

S'autonomiser, c'est aussi **se créer des rituels personnels** qui recentrent vers la joie et l'équilibre. Cela peut être un rituel matinal (musique motivante, gratitude, intentions de la journée) ou un moment de recentrage en pleine journée.

#### 💡 **Suggestion de routine de 5 minutes :**

- 1 min : respiration profonde
- 2 min : penser à ce pour quoi vous êtes reconnaissant(e)
- 2 min : visualiser votre journée idéale

### 4. ✂ *S'entourer de sources positives*

Nous sommes influencés par ce que nous écoutons, regardons, et les personnes que nous côtoyons. Se responsabiliser pour son bonheur, c'est aussi **choisir des influences qui nourrissent notre esprit**.

💡 **Clé d'autonomisation** : Éliminez ou limitez ce qui vous draine (news anxiogènes, relations toxiques) et exposez-vous davantage à ce qui vous élève : lectures inspirantes, balados positifs, personnes bienveillantes.

### 5. ★ *Célébrer ses petites victoires*

Reconnaître ses progrès, même les plus petits, est un levier essentiel de l'autonomisation. Cela renforce l'estime de soi, la confiance et l'envie d'avancer.

💡 **Astuce pratique** : Tenez un “Carnet de fierté” dans lequel, chaque semaine, vous notez ce dont vous êtes fier(e), aussi petit que cela puisse paraître.

## Conclusion : Devenir le créateur de sa propre lumière

Le bonheur véritable ne se trouve pas à l’extérieur de soi, mais dans la manière dont on choisit de regarder la vie. En cultivant un état d’esprit positif, en s’autorisant à penser autrement, en osant croire en sa capacité à rebondir et à créer, on s’autonomise.

Chaque pensée positive est une graine de lumière que vous plantez dans votre quotidien. Avec un peu de confiance, d’amour envers vous-même, et de persévérance, ces graines fleurissent en joie durable.

Le plus beau dans tout cela ? Ce pouvoir vous appartient. À chaque instant.



## Chapitre VIII

### Suggestions et méthodes pour l'autonomie du bonheur

*« Le bonheur n'est pas un bien à chérir, c'est une qualité de pensée, un état d'esprit. »*- Daphné du Maurier (romancière et dramaturge britannique du XXe siècle), Rebecca (Extrait de ce roman).

**D**ans leur quête du bonheur, beaucoup de gens le recherchent non pas en eux-mêmes, mais auprès des autres. Nombre d'entre eux pensent qu'un bon emploi, plus d'argent, de meilleures relations et l'aide des autres leur apporteront le bonheur qu'ils recherchent.

Tous ces aspects peuvent nourrir votre idée du bonheur.

Cependant, vous ne trouverez le véritable bonheur et la satisfaction qu'en vous regardant en vous-même et en apprenant à être votre meilleur ami.

Cela signifie que vous devez prendre soin de vous, vous faire confiance et vous aimer comme vous prenez soin de ceux qui vous sont chers.

Voici quelques suggestions et méthodes qui vous aideront :

➔ **Offrez-vous des récompenses positives.** Si vous avez accompli quelque chose dont vous êtes fier, offrez-vous une petite récompense, même modeste.

Si possible, n'attendez jamais les compliments des autres, car s'ils ne viennent pas, vous finirez par éprouver du ressentiment.

Se féliciter de temps en temps ne fait pas de mal ; c'est même un sentiment agréable qui vous accompagnera sûrement longtemps.

➔ **Au lieu de vous rabaisser, essayez de vous élever.** Si quelque chose en vous ne vous plaît pas, faites quelque chose pour le changer.

Si c'est impossible, acceptez-le tel qu'il est. N'ayez jamais de discours intérieur négatif, car vous réduisez vos chances d'amélioration si vous êtes déjà envahi de pensées négatives.

➔ **Apprenez à vous pardonner.** Vous ne gronderez certainement pas un enfant à répétition pour une erreur qu'il a commise, alors ne vous faites jamais une telle chose, car cela ne vous servirait à rien.

Le pardon est un don que vous pouvez vous offrir si vous avez commis une erreur. Ensuite, essayez de tirer les leçons de cette expérience et inspirez-vous-en pour faire de meilleurs choix.

➔ **Savourez vos succès.** Nombreux sont ceux qui se souviennent encore clairement des détails d'événements embarrassants, douloureux ou dépressifs survenus il y a plusieurs années.

Et si vous essayiez de faire exactement la même chose avec vos victoires et vos succès passés ?

Au lieu de ressasser vos échecs, pourquoi ne pas vous souvenir de vos réussites et de vos épreuves et en garder le souvenir ?

Penser à ces succès au moins une fois par semaine vous fera certainement du bien.

## **Mais aussi...**

### **Dire merci, chaque jour**

Apprendre à repérer ce qui va bien, même quand tout semble gris. Un sourire échangé, un rayon de soleil, une tasse de thé chaud...

Prends une minute chaque soir pour noter 3 choses positives de ta journée. Ce petit rituel change doucement le regard que l'on porte sur sa vie.

 ***Astuce pratique : garde un carnet de gratitude sur ta table de nuit ou dans ton sac.***

## **S'entourer de liens sincères**

Parler avec quelqu'un qui nous écoute vraiment, rire avec un ami, partager un moment simple avec un proche... Le bonheur grandit dans la qualité des relations, pas leur nombre.

💬 **Astuce pratique : chaque semaine, appelle une personne que tu aimes ou propose un café à quelqu'un que tu ne vois pas souvent.**

## **Faire du bien autour de soi**

Offrir un sourire, rendre service, dire un mot gentil. L'altruisme ne demande ni fortune ni grandes actions. Il suffit souvent d'un geste simple pour ressentir une profonde joie intérieure.

🏠 **Astuce pratique : choisis un jour dans la semaine pour faire une "bonne action" volontaire, même minuscule.**

## **Bouger pour libérer la joie**

Marcher dans la nature, danser dans son salon, faire du vélo... L'activité physique libère des endorphines, les hormones du bien-être. Pas besoin de courir un marathon : ce qui compte, c'est de bouger un peu, chaque jour.

🧘 **Astuce pratique : 15 minutes de marche rapide ou une petite séance de yoga en ligne suffisent à changer l'humeur.**

## **Trouver du sens dans ce qu'on fait**

On est plus heureux quand ce qu'on fait a du sens pour nous. Cela peut être un travail, un projet créatif, un engagement, ou simplement s'occuper de ses proches avec amour.

📅 **Astuce pratique : écris ce qui te donne envie de te lever le matin, même si c'est modeste. Ça t'aidera à te reconnecter à ce qui compte.**

## **S'aimer comme on est**

Personne n'est parfait. Apprendre à se parler avec douceur, à accepter ses erreurs, à se donner du répit, c'est s'ouvrir un chemin vers la paix intérieure.

♥ ***Astuce pratique : chaque fois que tu te critiques intérieurement, demande-toi : “Et si je parlais ainsi à un ami ?”***

## **Se déconnecter pour mieux se reconnecter**

Les écrans prennent du temps... et de l'énergie mentale. Prendre des pauses, couper les notifications, s'offrir un moment sans téléphone : c'est comme ouvrir une fenêtre sur l'essentiel.

♣ ***Astuce pratique : choisis un créneau “sans écran” chaque jour (le matin ou le soir) et profite-en pour lire, dessiner, marcher ou juste rêver.***

## **Créer, juste pour le plaisir**

Exprimer ce qu'on a en soi à travers la peinture, l'écriture, la musique ou même la cuisine, permet de se reconnecter à sa joie profonde. Pas besoin d'être un artiste, juste d'oser faire.

✍ ***Astuce pratique : réserve-toi un moment dans la semaine pour créer librement, sans attente de “réussite”.***

## **S'émerveiller du monde autour**

Regarder le ciel, écouter les oiseaux, marcher dans les bois... Ces petits instants de beauté et de nature calment le mental et réchauffent le cœur.

🍃 ***Astuce pratique : essaie la “balade des cinq sens” : en marchant, porte ton attention tour à tour sur ce que tu vois, entends, sens, touches, goûtes.***

**N'oubliez jamais de célébrer toutes vos merveilleuses qualités ! Chaque pas est une victoire.**

**Le meilleur conseil pour devenir heureux est d'apprendre à vous aimer vous-même. Ce faisant, vous pourrez aussi aimer les autres, et ils vous aimeront encore plus !**



**MERCI**



## **Chapitre IX**

### **Vers un esprit épanoui et serein**

**P**eu importe où l'on vit ou à quelle origine ethnique on appartient, il est facile de s'enliser dans une routine, émotionnellement et intellectuellement, ce qui peut engendrer du malheur.

De nombreuses études ont révélé les causes et les effets du bonheur, et de nombreux bienfaits y sont associés, tant sur le plan professionnel que personnel.

Votre bonheur peut être affecté négativement par des forces extérieures, dont certaines échappent à votre contrôle, comme des collègues gênants, la perte d'un être cher ou même la météo.

Mais il existe aussi des forces contrôlables, et dans ces cas-là, le bonheur devient un choix.

Il est facile et courant de s'apitoyer sur son sort dès que le blues s'installe, mais adopter un état d'esprit d'autonomisation pour le bonheur vous sera très bénéfique.

## **Positif et négatif**

L'un des avantages de cet état d'esprit axé sur le bonheur est que vous serez plus motivé pour affronter chaque journée. Vous ne ressentirez plus la paresse du réveil et serez plus énergique pour affronter la journée.

Vous vous sentirez plus heureux et, si vous l'êtes, plus optimiste, ce qui vous permettra de vous concentrer uniquement sur les bons côtés de la vie.

Par exemple, même si cela vous paraît désuet, se lever 30 mn plus tôt, aérer sa chambre et ses draps pendant que vous prenez votre douche, et ensuite faire son lit, est une bonne routine pour impulser positivement la journée.

Bien entendu si cela est possible. Quand on est en couple et que votre conjoint(e) se lève un peu plus tard, vous n'allez évidemment pas le sortir du lit dès potron minet ! ☺

Faire son lit c'est intéressant, car en revenant le soir, si votre journée n'a été à la hauteur (cela arrive) et bien, voir votre chambre propre et le lit fait, donne satisfaction

Cette autonomisation vous aidera également à devenir plus créatif et productif. Une personne malheureuse est plus distraite, moins productive et plus lente car son esprit est brouillé.

Elle a également plus de risques de tomber malade. Vous connaissez sans doute l'effet de somatisation. C'est-à-dire quand un problème psychique deviant physique. Se laisser envahir par des pensées négatives y contribue.

Attention nous ne parlons pas de maladies graves ou contagieuses qui peuvent concerner tout le monde.

Mais si vous êtes heureux, vous vous sentirez mieux, vous serez plus énergique et votre concentration sera améliorée, ce qui augmentera votre créativité, votre productivité et si nécessaire votre combativité.

Ainsi, vous pourrez facilement terminer avec succès tout ce que vous avez prévu de faire tout en ayant du temps libre pour faire ce que vous aimez vraiment.

Si vous êtes une personne heureuse, davantage de gens commenceront à vous apprécier. C'est agréable de travailler et d'être entouré d'une personne heureuse, souriante et positive, qui inspire les autres.

Les personnes malheureuses peuvent apporter de la négativité à leur entourage, provoquant tristesse et pensées négatives, ce qui est désagréable pour leur entourage.

À l'inverse, le bonheur est contagieux : il rend les autres beaucoup plus heureux, ce qui vous rend plus positif et optimiste.

L'état d'esprit d'autonomisation pour le bonheur n'a que des avantages et n'a rien de négatif. Après tout, il n'y a rien de mal à être heureux, n'est-ce pas ?

Cet état d'esprit devrait être adopté par tous, car s'il se concrétise, le monde entier deviendra assurément un endroit plus heureux et plus agréable à vivre. C'est un vœu idéal que nous pouvons formuler.

# Conclusion

*« Le bonheur dépend davantage de la disposition intérieure de l'esprit que des circonstances extérieures. »* – Benjamin Franklin (Ecrivain scientifique et politique américain du XVIIIe siècle.)

**E**n fin de compte, ce Manuel du bonheur vrai, ne veut vous enseigner qu'une seule chose :

## **La source du bonheur réside en vous**

Le bonheur véritable et authentique ne peut être atteint, quelles que soient les circonstances actuelles, qu'en regardant en vous-même.

Bien que le bonheur à court terme puisse être le vôtre grâce à des circonstances agréables, cela peut en fait vous distraire de manière chronique dans votre quête du bonheur à long terme.

Les principaux ingrédients pour que vous obteniez le véritable bonheur se résument comme suit :

👁 **Reconnaissez que vos émotions** et vos pensées qui ne sont pas « vous » en essence, car ce ne sont que des produits de l'esprit qui peuvent aller et venir à leur guise.

🏆 **N'abandonnez jamais catégoriquement les plaisirs de courte durée**, mais soyez plus sélectif en optant pour le bonheur à long terme plutôt que pour les plaisirs à court terme chaque fois que vous ressentez le besoin de choisir.

♥ **Considérez votre cœur comme l'instrument qui vous guidera** pour faire les bons choix qui vous aideront à trouver le bonheur à long terme.

📅 **Essayez d'accorder à votre esprit du repos et du temps sans distraction.** Réservez du temps dans votre agenda pour la paix de l'esprit, que vous pourrez utiliser pour la contemplation et la création de nouveaux espaces dans votre esprit.

Même si la vie dans ce monde est loin d'être parfaite et qu'il y aura toujours des moments où vous ressentirez un poids sur vos épaules, cela ne doit pas vous empêcher d'être heureux.

Comme cela a été répété à maintes reprises tout au long de ce livre, le bonheur est un choix, pas quelque chose qui « arrive ». C'est vous, et non les autres, qui décidez quand vous serez heureux.

Être heureux est une question de volonté. Si vous avez voulu être heureux, alors il n'y a aucune raison pour que vous ne le trouviez pas.

Que ce manuel du bonheur vrai vous serve de guide et d'inspiration pour atteindre et vivre le véritable bonheur !

Ne cherchez jamais le bonheur ailleurs. Regardez plutôt en vous-même et c'est là que vous trouverez sûrement ce que vous cherchez depuis si longtemps!

## PETITE LISTE DE 71 MANTRAS POSITIFS

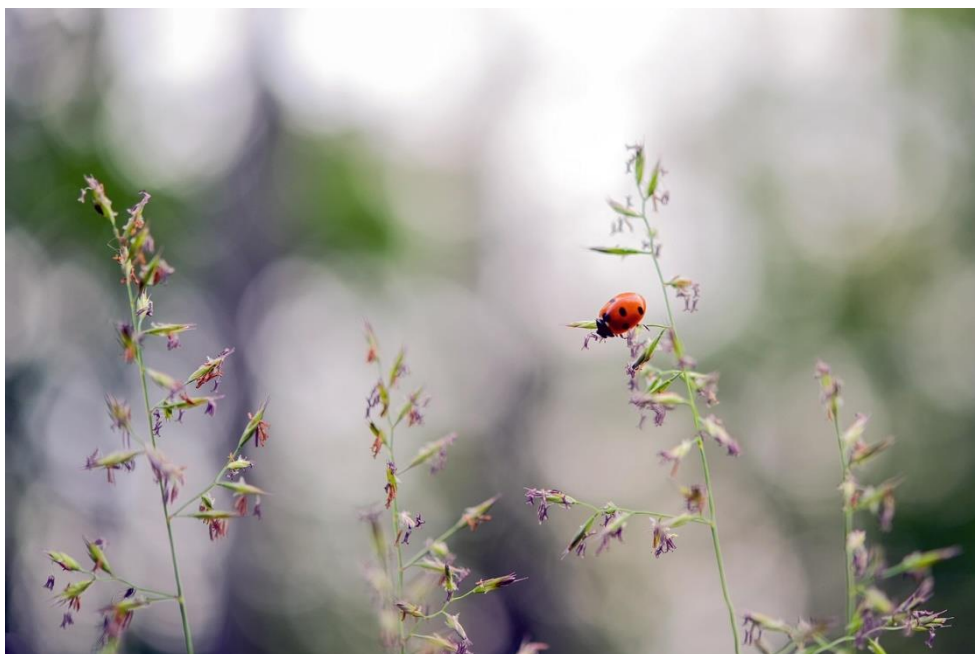
**L**es mantras sont des phrases que l'on peut se répéter soit quotidiennement – seul chez soi, devant son miroir ou dans sa tête – ou dans des occasions où l'on sent que l'on a besoin d'être encouragé.

C'est la répétition et la régularité de ces phrases simples à prononcer et à retenir, qui agissent comme un moteur de motivation. Elles permettent aussi de libérer les tensions et de se focaliser sur le positif.

Choisissez celle dont vous avez besoin et qui correspond à votre situation. Alors n'hésitez pas à les utiliser.

Nota, les mantras procèdent d'une philosophie de vie. Si vous souhaitez en savoir plus à leur propos, des recherches sur le sujet s'imposent.

Alors action!



- 1 – Je sais ce que je vaud, je suis capable !*
- 2 – Ce n'est pas la première fois que j'ai peur, et je suis toujours là. Je peux !*
- 3 – Rien ne m'arrêtera. Je suis douée !*
- 4 – Ça va marcher, car ça me fait vibrer !*
- 5 – Je suis donc je peux.*
- 6 – Mon existence seule prouve ma valeur.*
- 7 – Je suis une belle personne, je mérite le bonheur !*
- 8 – Rien ni personne ne peut m'enlever ma valeur inestimable.*
- 9 – J'ai de la valeur, je mérite d'être moi !*
- 10 – J'existe, je vaud, je m'autorise.*
- 12 – Je ne suis pas mes malheurs, ils n'ont pas d'emprise sur mon être.*
- 13 – Peu importe le négatif, ma vie ne s'arrête pas.*
- 14 – Je ne suis pas mes angoisses, mes angoisses ne sont pas moi.*
- 15 – Le stress est passager, les problèmes se résolvent, les préoccupations disparaissent.*
- 16 – Je ne suis pas mes émotions négatives, je les laisse passer.*
- 17 – Je ferme la porte au négatif, j'ouvre mon cœur au positif !*
- 18 – J'inspire le positif, j'expire le négatif.*
- 19 – Je m'émerveille devant la beauté du monde et de la vie.*
- 20 – Je suis la joie, je suis l'enthousiasme, je suis l'amour !*
- 21 – La vie vaut la peine d'être vécue pleinement.*

*22 – Je me laisse envahir de joie, de paix et d'amour.*

*23 – Je mérite une belle vie, heureuse, joyeuse, amoureuse !*

*24 – Merci à la vie d'être aussi belle.*

*25 – Je suis remplie de gratitude pour la vie que j'ai.*

*26 – Je vis de belles choses, de beaux moments, merci.*

*27 – Je suis reconnaissante des merveilles que j'ai pu voir dans ma vie.*

*28 – Je suis tombée plusieurs fois et j'ai su me relever. Ça sera le cas encore cette fois !*

*29 – Rien ne pourra arrêter ma passion. Tôt ou tard j'y arriverai !*

*30 – Je ne suis pas l'échec, l'échec n'est pas moi.*

*31 – Je ne suis pas mes erreurs, j'apprends, je vais de l'avant.*

*32 – Je ne suis pas parfaite, j'ai le droit à l'erreur.*

*33 – Je tombe, je me relève, je recommence.*

*4 – Personne n'est parfait, et moi je suis unique.*

*35 – Mon corps est mon ami, il ne me veut que du bien.*

*36 – Je me réconcilie avec mon corps, car il m'aime, il ne me veut que du bien.*

*37 – Je ne suis pas ce que les autres ont dit de moi. Je suis ce que je veux être.*

*38 – Il n'existe aucune loi sur « être soi-même ». Je m'autorise à être ce que je veux.*

*39 – Personne ne décide de ma valeur. J'existe donc je vaux.*

*40 – Je suis une belle personne, je suis intéressante, je mérite.*

*41 - Je suis un aimant à argent.*

*42 - Je suis plus fort que je ne le réalise et plus puissant que je ne le pense.*

*43 - Je suis ma passion et je trouve mon but.*

*44 - Chaque fois que je choisis l'amour plutôt que la peur et la paix au lieu d'une réaction, j'élève ma vibration et envoie une vague d'énergie positive dans le monde. Je fais partie de la solution.*

*45 - Je suis à l'écoute de la sagesse intérieure.*

*46 - Je suis florissant*

*47 - Je suis intelligent, courageux et attentionné*

*48 - Je permets tout ce que j'ai vécu qui m'a conduit à ce moment, c'est la rampe de lancement de mon succès.*

*49 - Quand je suis dans un état de gratitude, je suis dans un état de séquestre. Je suis reconnaissant.*

*50 - Je me pardonne, m'accepte et libère mon jugement de soi.*

*51 - Je suis en train de créer ma réalité. J'écris ma propre histoire. Tout est possible.*

*52 - Je suis aimé et soutenu.*

*53 - Je suis chanceux, heureux et en bonne santé*

*54 - J'ai abandonné la lutte et la souffrance. J'accepte la joie et le bien-être.*

*55 - Je suis digne de la richesse que je désire.*

*56 - Je suis prêt à accepter une relation heureuse et épanouissante*

*57 - Je suis patient avec moi-même et patient avec les autres.*

*58 - Je m'imagine en bonne santé, joyeux et en bonne santé.*

*59 - Je fais ce que j'aime et je profite beaucoup aux autres.*

*60 - Je suis fort. Tant mentalement que physiquement.*

*61 - Je suis prêt et capable.*

*62 - Je suis béni.*

*63 - Je suis reconnaissant. J'aborde la vie avec gratitude pour tous les cadeaux qui m'ont été accordés.*

*64 - Je me concentre sur tout ce qui fonctionne bien dans ma vie.*

*65 - Je concentre mes pensées, mes paroles et mes actions sur la réalité que je désire et sur ce que je veux vivre dans ma vie.*

*66- Je lâche prise et je prends soin de moi.*

*67 - La première étape pour changer un motif est de le voir. Je suis auto-conscient.*

*68 - Je suis content. Je me rends compte que moi seul ai le pouvoir de contrôler mon propre bonheur*

*69- Je vais au-delà de ce que je pensais autrefois possible.*

*70- Je suis plus grand que mes peurs, plus grand que mes réactions et plus grand que mes jugements.*

*71 - Je suis un être créatif avec un potentiel illimité.*

## **UNE DERNIERE INVITATION POUR LE BONHEUR...**

**E**nfin, dernière proposition pour cultiver le bonheur, la poésie et le dessin.  
Souvenez-vous lorsque vous étiez à l'école primaire, pour chaque poésie apprise par coeur, il fallait illustrer la poésie.

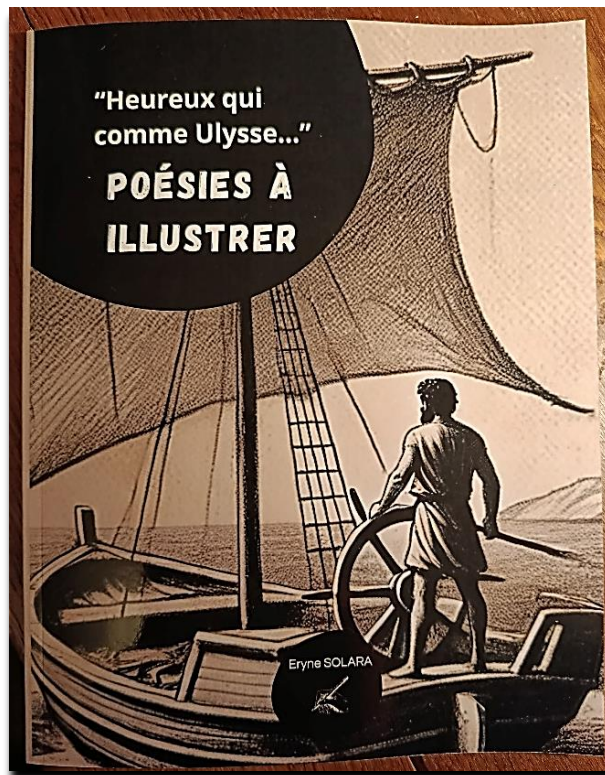
**Pour ma part les moments pour dessiner étaient de varies pauses bonheur.** Je laissais libre cours à mon imagination. Alors bien entendu, je n'étais une grande artiste, aujourd'hui non plus d'ailleurs. Mais qu'importe, ce qui comptait, c'était mon "évasion" mentale, qui me faisait un bien énorme.

**Aujourd'hui je vous offre la possibilité de retrouver ces moments hors du temps pour illustrer de nouveau des textes poétiques et cultiver le bonheur.**

Retrouvez mon livre d'illustration de poésies, HEUREUX QUI COMME ULYSSE, poésies à illustrer, sur Amazon où vous pourrez le commander.

Je vous souhaite une belle journée et beaucoup de moments de joie.

Eryne SOLARA



***SCANNEZ-MOI !***