

Chapitre 1

Choisissez le bonheur

DONNER DE L'IMPORTANCE AU BONHEUR

Les personnes heureuses font du bonheur la plus importante préoccupation de leur vie, d'où l'importance du désir d'être heureux et la valeur que ces personnes lui accordent.

VIVEZ DANS LE PRÉSENT

Les personnes heureuses vivent dans le présent. Elles investissent plus le présent et jouissent d'un maximum de plaisir de ce qu'offrent chaque jour et chaque instant. Le bonheur est beaucoup plus accessible dans « ici et maintenant ». Les gens heureux apprécient mieux chaque journée qu'ils passent. Il est important de savourer le moment présent et de profiter de chaque journée pleinement, d'apprécier intensément les plaisirs simples de la vie offerts par chaque moment. Un bon exemple serait le moment où vous êtes absorbé à regarder un film sur grand écran, au cinéma. Vous êtes alors vraiment investi dans ce que vous vivez.

Chapitre 2

Se sentir bien

« La Paix intérieure est nourrissante, l'avoir en soi-même, c'est ne plus s'en passer. »

IL EST IMPORTANT DE SE SENTIR BIEN

À chaque instant que vous vivez, pour ce qui vous préoccupe, pour ce que vous faites dans votre vie, portez-vous au mieux, tâchez de vous sentir bien continuellement. Ayez des pensées positives à votre réveil, attaquez votre journée ainsi et restez de bonne humeur.

Soyez heureux, prenez conscience que ce bien-être est en vous, qu'importe de ce qui se passe à l'extérieur de votre personne. Vous pouvez vous sentir bien à chaque instant en apprenant à vous relâcher mentalement, à ne pas écouter ce que vous dit votre mental à certains moments et, surtout, en vous connectant à l'instant présent, en vivant constamment ce qui se passe autour de vous. En procédant de cette manière, vous ne serez plus dépendant des circonstances extérieures et des gens qui vous entourent pour vous sentir bien. Vous n'aurez pas besoin que tel ou tel critère soit vérifié pour vous autoriser à vous connecter à l'instant présent.

Quoi qu'il vous arrive au quotidien, décidez que cela n'influencera pas votre bien-être intérieur ni votre calme. Ne devenez pas dépendant des choses, car cela voudrait dire qu'elles ont le pouvoir de vous rendre malheureux lorsqu'elles vous font défaut. Par exemple, si vous êtes trop dépendant d'une personne, cela veut dire

que vous serez malheureux si elle n'est pas là. Le bonheur se trouve simplement en vous. Si vous avez besoin que l'on vous sourie ou vous complimente tout au long de la journée, c'est la même chose, vous en devenez dépendant et vous vous sentez mal si vous ne l'obtenez pas. Si vous comptez sur les fêtes et les grandes occasions pour vous sentir bien, cela veut dire que vous vous programmez pour vous sentir mal quand il n'y a rien à fêter. Tout ce que vous recherchez pour atteindre un état de bien-être vous conditionne à vous sentir mal si vous ne l'avez pas. Vous avez besoin que votre conjoint vous embrasse et soit de bonne humeur lorsque vous rentrez du travail ? Vous vous programmez donc pour vous sentir mal si ces conditions ne sont pas réunies. De cette façon, vous avez énormément de raisons pour vous sentir malheureux et très peu pour vous sentir heureux. Hélas, bien des gens procèdent ainsi. Pour qu'une journée se passe bien, il est nécessaire qu'un certain nombre de paramètres soient réunis et que tout se déroule comme vous l'avez décidé. Cependant, si un feu passe au rouge au moment où vous arrivez, si quelqu'un n'est pas d'accord avec vous et que les événements ne surviennent pas comme vous l'avez voulu, vous vous sentez perturbé. La moindre chose peut vous troubler et changer votre manière de vous sentir : c'est du « je me sens bien » ou « je me sens mal », sans pouvoir y changer quoi que ce soit. Cette situation vous stresse considérablement et ne vous permet pas d'être heureux, tout au plus avez-vous accès à des sensations de « mieux-être » passagères, que vous regardez partir de la même façon qu'elles sont venues.

POURQUOI VOUS SENTEZ-VOUS MAL ?

Pourquoi réagissez-vous de manière négative à ce qui vous contrarie ? Cette chose qui vous contrarie n'est pas vous. Vous trouverez sûrement la réponse en remontant à votre enfance, à l'époque où vous avez appris que si vous pleuriez ou montriez des signes d'insatisfaction, vos parents ou vos proches vous donnaient de l'attention et répondaient à vos attentes. N'étant encore qu'un bébé, il vous suffisait de pleurer pour demander. Lorsque quelque chose n'allait pas comme vous le vouliez, vous n'aviez qu'à pleurer pour

que quelqu'un vienne à votre rescousse et résolve la situation pour vous. Mais vous n'êtes plus un bébé aujourd'hui. Alors, cessez de pleurnicher quand les choses ne vous plaisent pas, personne ne viendra à votre secours. Arrêtez de croire que parce que vous êtes frustré, en colère, énervé ou malheureux, vous bénéficierez d'une aide extérieure. La vie ne fonctionne pas ainsi.

En vous sentant mal, vous attirez davantage de situations pour vous sentir mal. Lorsque, face à une situation qui ne vous convient pas, vous entretenez un état négatif en vous, vous vous conditionnez pour attirer encore plus de situations négatives dans votre avenir. Il ne faut pas que cela soit une habitude.

ACCEPTEZ TOUT CE QUE VOUS RESSENTEZ EN VOUS-MÊME

Que se passe-t-il lorsque vous ressentez une émotion ou une sensation douloureuse ? Vous la fuyez et la refusez, n'est-ce pas ? N'avez-vous jamais remarqué que vous dites non à vos émotions lorsqu'elles ne vous conviennent pas ? Que faites-vous lorsque vous vous sentez angoissé ? Vous refusez cette émotion en cherchant à la faire partir, vous lui dites non. Tout ce que vous ressentez est l'énergie de la vie. En disant non à ce que vous ressentez, vous dites non à la vie, mais vous dites également non à une partie de vous qui veut faire ressentir quelque chose. Si vous n'êtes pas à l'écoute de la totalité de votre être intérieur, vous ne pouvez pas être réellement heureux. En refusant une partie de vous-même, comme une partie de la réalité extérieure d'ailleurs, vous dites non à une partie du bonheur. Le bonheur, c'est être capable d'accepter et de ressentir tout ce qui est, tous les aspects de la réalité des choses. Chaque fois que vous dites non à quelque chose, c'est un peu comme si vous mettiez un carré noir dans votre champ de vision et que, à force d'en ajouter, vous deveniez totalement aveugle. Chaque fois que vous refusez quelque chose, vous bloquez une partie de la circulation de l'énergie en vous. C'est cette même énergie qui amène le bonheur dans votre vie. Si vous n'en avez pas assez, vous ne pourrez pas être heureux.

ACCEPTEZ DE RESSENTIR LES CHOSES

Votre ressenti intérieur est comme un muscle qui se développe. Chaque fois que vous ressentez intensément une sensation, agréable ou désagréable, votre muscle s'amplifie et vous augmentez ainsi votre capacité à ressentir. Chaque fois que vous refusez de ressentir une sensation, qu'elle soit désagréable et que vous essayiez de la fuir, ou agréable, mais que vous n'êtes pas dans l'instant présent et pas capable de vous réjouir de ce que vous ressentez, vous affaiblissez ce muscle.

SENTEZ-VOUS HEUREUX D'ÊTRE VIVANT

Vous devez vous sentir bien et être heureux, même si des choses ne vont pas dans votre vie. Vous devez vous sentir heureux pour des choses simples, par exemple parce que vous êtes vivant. À chaque instant, sentez-vous heureux d'être en vie. Sentez-vous heureux de pouvoir voir avec vos yeux, même si ce que vous voyez ne vous convient pas. Sentez-vous heureux de pouvoir entendre, même si ce que vous entendez ne vous plaît pas. Sentez-vous heureux que les gens s'adressent à vous, même si ce qu'ils vous disent est négatif, ce sera quand même la preuve que vous existez. Sentez-vous heureux de chaque jour qui commence, même si le temps ne vous convient pas. Demain n'est pas pareil à hier. En clair, cela veut dire que ce n'est pas parce qu'une chose s'est passée d'une certaine façon hier qu'elle se passera de la même manière demain. Cela veut aussi dire que ce n'est pas parce qu'hier vous avez réagi d'une certaine façon ou n'avez pas pu faire telle ou telle chose qu'il en sera de même demain. Le futur est totalement indépendant du passé. Il n'y a aucune raison que les choses soient identiques. Ce qui crée un événement spécifique dépend d'un certain nombre de critères, de phénomènes extérieurs et intérieurs qui ne seront jamais tous présents de manière similaire deux fois de suite. Si vous avez fait un vilain cauchemar qui vous a réveillé, cela ne veut pas dire qu'il en sera de même la nuit suivante ou, si une guêpe vous a piqué, que cela se renouvellera le lendemain.

LA PENSÉE POSITIVE

Les gens heureux ont des pensées positives et sont optimistes. Votre bonheur est sérieusement déterminé par le type de pensées qui habitent votre esprit durant une journée, à chaque instant de celle-ci. Plus vos pensées sont plaisantes, plus vous éprouvez des émotions positives.

Votre optimisme contribue à ce processus de plusieurs façons importantes. L'optimisme est une interprétation positive des événements. C'est aussi la manière dont vous percevez ce que vous avez qui détermine votre bonheur. Si vous cherchez à trouver des choses positives dans la vie, vous les trouverez toujours. Ce que nous recherchons a une influence sur la façon dont nous percevons le monde et, par conséquent, directement sur notre niveau de bonheur. L'optimisme est une prédiction qui se réalise par elle-même. Si vous vous attendez à ce que quelque chose fonctionne bien, vous aurez un comportement qui augmentera la probabilité que cela arrive. Si, par exemple, vous vous apprêtez à passer votre permis de conduire en faisant preuve de manque de confiance, en étant nerveux, vous ferez réagir l'examineur de la même façon. Par contre, si vous êtes confiant et très détendu, vous augmenterez vos chances de réussite.

Nous attirons, en quelque sorte, ce qui nous arrive dans la vie. Ayez toujours des pensées positives. Sachez ce que vous désirez clairement. Vous attirez les pensées qui vous dominent le plus. Les pensées sont comme les battements de votre cœur, elles sont continues.

LE SENTIMENT POSITIF

Le bonheur est un sentiment qui se modifie et prend forme à partir de ce que nous vivons. Quand nous allons au cinéma, nous sommes souvent très attentifs à l'action qui se déroule, même si nous savons que ce qui passe à l'écran n'est pas vrai, que certains acteurs sont bien rémunérés pour exercer leur métier. S'il s'agit d'un film comique, nous pouvons éprouver certaines émotions, comme être joyeux, éclater de rire, tout cela alors que nous ne sommes pas dans la réalité. Souvent, en quittant la salle, nous sourions encore.

En ayant des sentiments positifs, vous vous sentez bien. De par vos émotions et vos sentiments positifs, vous éprouvez un certain bien-être. C'est ce qui vous procure les merveilleux moments de la vie. Que toutes vos journées soient ainsi. Soyez maître de vous-même.

VIVEZ VOS ÉMOTIONS, QUELLES QU'ELLES SOIENT

Tout ce que vous vivez, percevez et ressentez est une réalité présente, l'accepter permettra à l'énergie de circuler en vous avec fluidité. Vos émotions ne sont pas bonnes ou mauvaises, ce sont des émotions, un point c'est tout. Chaque émotion est un contact avec une partie de vous, une partie intérieure qui ne peut s'exprimer autrement, vous devez accepter le contact avec celle-ci.

Les émotions ne font pas mal. Ce qui peut, dans certains cas, vous faire mal, ce sont les pensées qui sont liées à vos émotions, pas les émotions elles-mêmes. Apprenez à remarquer que chaque émotion que vous ressentez est couplée avec des pensées. Par exemple, si votre conjoint vient de vous quitter, il se peut que vous ressentiez certaines émotions plutôt désagréables et une douleur intérieure. Cette douleur n'est pas liée à ce que vous ressentez à cet instant précis, mais à ce que vous vous dites et à ce qui accapare votre pensée. Vous pouvez, par exemple, imaginer que votre conjoint est avec quelqu'un d'autre, vous dire que vous ne le reverrez plus jamais, qu'il vous a abandonné ou d'autres choses encore. Soyez conscient de ce que fait votre mental à cet instant précis où vous ressentez des émotions qui ne vous plaisent pas. Comme après une erreur de votre part, vous n'êtes pas content de vous-même pour un instant.

Coupez le fil de vos pensées, les films que vous vous faites, ce que vous êtes en train de vous dire, et centrez-vous uniquement sur ce que vous ressentez en vous.

Comprenez bien la différence entre ces deux aspects :

Ce qui se passe dans votre tête ;

Ce qui se passe à l'intérieur de vous (ce que vous ressentez).

En coupant ce qui se passe dans votre tête et simplement en éprouvant, en toute simplicité, ce que vous ressentez, en l'acceptant pleinement sans mettre une étiquette « bon » ou « mauvais » dessus, vous vous trouverez transformé. En vous coupant de vos pensées et en ressentant juste les choses, avec la volonté de les ressentir, comme si c'était un moyen de davantage entrer en contact avec votre nature profonde, vous remarquerez que chaque sensation est bonne à vivre et prendrez plaisir à la vivre.

Chaque sensation est appréciable. Lorsqu'elle est détachée du mental, chaque sensation est bonne à vivre. Toute sensation est une face de la même énergie et ne peut que vous faire du bien.

Les événements qui se présentent dans la vie déclenchent des émotions plus ou moins fortes en vous, mais toutes ces émotions ne sont qu'une seule et même émotion, la sensation que vous êtes vivant, la matérialisation de la vie qui est en vous. Soyez heureux de ressentir les choses, même si elles sont fortes, cela vous connecte profondément à vous-même, à votre for intérieur.

DITES OUI À LA VIE QUI VOUS ENTOURE

Pensez à tous les instants où vous n'êtes pas d'accord avec ce qui se passe dans votre vie ou dans la vie des autres. Pensez à ces instants où vous dites non à la vie. Pensez à tous ces instants où vous refusez la réalité qui est devant vos yeux, vous disant intérieurement que les choses devraient être autrement. Pensez à tous ces instants où vous refusez l'attitude des autres, ce qu'ils disent ou font. Vous devez dire oui à la vie qui est autour de vous, même si elle ne se passe pas comme vous le voudriez.

VOTRE VRAIE FORCE DANS LA VIE

Votre vraie force dans la vie, c'est de pouvoir créer une réalité intérieure qui ne tienne pas compte de ce qui vous arrive ou de ce qui se passe autour de vous, mais de ce que vous voulez intérieurement. Lorsque vous prenez conscience de cela, vous n'êtes plus dépendant des circonstances extérieures, vous ne ressentez plus la peur d'échouer, de vous sentir mal ou d'être malheureux, car vous savez

que la vie et les circonstances qui se présentent à vous ne dépendent que de vous. C'est ainsi que vous pouvez découvrir et développer la sensation de bonheur en vous. Parce que le bonheur se trouve en vous. Être heureux, c'est être conscient de ce que l'on peut faire et de comment on peut se sentir.

SENTEZ-VOUS COMME SI VOUS AVIEZ LA VIE QUE VOUS DÉSIREZ

Programmer votre subconscient ne peut se faire qu'à travers des sensations, un ressenti intérieur. Si vous désirez le bonheur, le bien-être, la santé parfaite, il ne suffit pas d'y penser, mais de ressentir en vous comment vous vous sentiriez si vous les aviez déjà. Y penser simplement ne servira à rien, vous devez le ressentir.

VOUS POUVEZ FAIRE MIEUX

Vous pouvez vous contenter d'être un bon conjoint, un bon employé ou un bon parent, mais vous devez devenir encore meilleur. Cherchez à être le meilleur employé, le meilleur conjoint, le meilleur parent. C'est de cette manière que vous amènerez la passion dans votre vie, que vous dépasserez la routine. Il ne suffit pas d'être bon pour être heureux, il faut être excellent.

LES MOTS « JE SUIS »

Lorsque vous parlez de vous, ou pensez à vous-même, il vous arrive de dire que vous êtes comme ceci ou que vous êtes comme cela. Par exemple, une fille va dire à qui veut l'entendre qu'elle est timide. La phrase qu'elle a à l'esprit exprime qu'elle est timide. Pour prononcer cette phrase, elle se base sur son vécu, sur la manière dont elle a agi par le passé, dans certaines situations, et se base aussi sur ce que lui ont dit ses proches dans ces mêmes situations. Ainsi, lorsqu'elle se trouve dans une nouvelle situation, elle va à nouveau agir comme quelqu'un de timide, car c'est l'image qu'elle a d'elle. Elle est timide, elle ne peut réagir autrement que comme quelqu'un de timide.

Et vous, que mettez-vous couramment derrière les deux mots JE SUIS ? Quelles sont les affirmations que vous faites couramment à

votre sujet ?

Je suis bête, stupide, dépendant, ennuyeux, incapable de gérer mon budget, malheureux, moche, nul, pauvre, ridicule, timide, triste ou seul.

Ces quelques exemples sont une goutte d'eau dans l'océan des phrases que les gens peuvent se répéter consciemment ou inconsciemment à longueur de journée. Notez bien que ce que vous dites par rapport à ce que vous pensez de vous, et ce que vous montrez aux autres de votre façon de vous considérer, est quelquefois très subtil et se passe en partie inconsciemment.

Vous êtes programmé par votre image. Si, d'une manière ou d'une autre, vous avez accepté l'affirmation que vous êtes stupide, par exemple, cette affirmation vous conditionne au quotidien et le fera probablement jusqu'à la fin de votre vie. Il y a, bien sûr, des affirmations, des aspects positifs de l'image que vous avez de vous et ils contribuent à votre bonheur au quotidien, mais les autres aspects ne contribuent pas à votre bonheur.

ÊTRE MOI-MÊME

Les gens heureux ont tendance à demeurer eux-mêmes. On les retrouve souvent avec ces qualités : ils sont naturels, spontanés, authentiques, sincères, à l'aise, honnêtes, expressifs, francs, réels, ouverts.

L'avantage d'être soi-même se présente de deux façons. Premièrement, il y a le niveau affectif : un avantage de base à être soi-même repose sur le confort et l'aisance véritable que cela rapporte dans la vie de tous les jours. Deuxièmement, il y a l'avantage tactique. Lorsque quelqu'un s'exprime honnêtement, les choses tendent à fonctionner en sa faveur la plupart du temps. Ceci est particulièrement vrai dans les champs de l'amour et de l'amitié. Pour trouver ceux qui pourront vous aimer tel que vous êtes, vous avez à vous présenter tel que vous êtes. J'ai déjà entendu l'un des deux amoureux d'un couple dire que l'autre n'était pas le même au moment de la rencontre et que finalement, après un certain temps, sa

vraie personnalité s'est dévoilée.

UNE PERSONNALITÉ ENGAGEANTE

Les traits de personnalité les plus rapportés chez les gens heureux sont l'optimisme et l'extraversion. Le niveau de bonheur est plus élevé pour ceux qui jouissent d'une vie sociale active, d'où la grande importance de se trouver en contact avec autrui, d'être une personne plus sociable, plus engageante, de sourire davantage par exemple, ou encore de reconnaître les autres, d'engager la conversation ainsi que d'élargir les contacts sociaux.

UNE PERSONNALITÉ SAINE

Des principes aident à partir dans la bonne direction : aimez-vous, acceptez-vous, connaissez-vous et aidez-vous. À toute personnalité heureuse il faut un concept de soi positif. Il convient d'avoir une bonne connaissance de soi. Il est dit que de bonnes décisions contribuent à une vie plus heureuse, mais qu'il est important de bien se connaître pour prendre de telles décisions. Les gens heureux possèdent des capacités d'autosuffisance qui leur permettent de réussir dans la vie de façon autonome.

VOTRE COMPORTEMENT

Toutes les affirmations que vous faites par rapport à ce que vous êtes ne sont pas ce que vous êtes, mais uniquement des comportements. Comprenez-vous la différence entre ce que vous êtes et un comportement ? Un comportement est ce que vous faites à un certain moment et il peut être changé, ce que vous êtes est fixe et définitif. Si, ponctuellement, vous avez agi comme quelqu'un de stupide, cela ne veut pas dire que vous êtes stupide. C'est juste un comportement que vous avez eu à une période donnée. Quand bien même auriez-vous agi de la sorte une centaine de fois par le passé, rien ne vous oblige à réitérer et à persister dans l'erreur.

L'image que vous avez de vous est comme une photo qui a été prise à un moment précis. Par exemple, un jour, vous êtes photographié au lit, les cheveux en bataille et la trace de l'oreiller sur

Chapitre 8

Le bonheur...

« Le plus beau jour, c'est aujourd'hui. »

C'est jouir de « l'ici et maintenant », profiter au maximum de l'endroit où on se trouve, l'amplification du plaisir au présent, savourer le présent, tirer le maximum de ce qui est là, devant nous, autour de nous, en ce moment même ; accepter que tout est là, vivre les détails quotidiens.

Quand on est heureux, le bonheur est transportable, on l'emmène là où l'on va.

Vous allez vous programmer intérieurement au bonheur, vous allez changer vos perceptions, vos idées, votre manière de faire et d'être, et c'est la qualité de votre vie tout entière qui s'en trouvera améliorée. Votre vie et la manière dont vous vous sentez intérieurement s'en trouveront modifiées pour toujours. Décidez aujourd'hui de devenir créateur de votre propre bonheur. Tout ne dépend que de vous, débranchez le pilotage automatique et prenez les choses en main...

« Le bonheur est une décision que l'on prend »

Être heureux, c'est développer votre capacité à apprécier ce que vous avez aujourd'hui, à profiter de chaque instant avec le maximum d'intensité, tout en programmant votre esprit pour qu'il vous aide à vous créer des moments encore meilleurs. C'est vivre l'instant

Chapitre 9

Le bonheur intérieur

Réveillez-vous le matin par la perspective d'un jour nouveau. Goûtez à chaque instant de la vie. Ayez toujours le sentiment du contentement. Sinon, changez les choses. Expérimentez le bonheur. Ayez du bonheur intérieur qui s'allume tous les jours. Le bonheur est réel. Comprenez ce qui vous rend vraiment heureux. Transformez votre vie.

Le bonheur est intérieur, par la patience, de jour en jour

C'est toujours l'impatience de gagner qui peut vous faire perdre, la patience tue certaines de nos envies. Un instant de patience est déjà pour nous comme une victoire.

Le monde appartient aux patients. La patience est une vertu, elle est aussi simple qu'une prière. Il faut donner du temps au temps. La patience signifie avoir le temps, elle s'acquiert avec la patience elle-même. Il faut avoir beaucoup de patience pour apprendre à être patient. Pour gouverner sa vie, il faut savoir se maîtriser et avoir de la patience, une patience d'ange, adopter le pas même de la nature. En allant doucement, nous allons loin.

Le temps, la patience adoucissent les plus cruelles blessures. Nous pouvons tout supporter et la patience rend tolérable ce que nous ne pouvons empêcher, elle rend plus légers les maux que nous ne pouvons guérir. Le meilleur remède pour résoudre les problèmes, c'est la patience, elle est la clé de la délivrance et du bien-être.

Les meilleures choses en ont besoin. À qui sait attendre, le temps ouvre ses portes. La patience a beaucoup plus de pouvoir que la force, elle vient à bout des entreprises. La patience obtient souvent des hommes ce qu'ils n'ont pas l'intention d'accorder. Aussi la patience devrait-elle être mise en tête de tout projet que vous avez. La fortune même récompense ceux qui ont la patience de l'attendre.

Le temps est la patience en action, avec de la patience, on arrive sûrement à un résultat. Avec le temps et la patience, on vient à bout de tout. Ayez la force de tourner la page, ayez la patience d'attendre ce que vous méritez. La patience est la clé de la joie, pour accéder au paradis. Au bout de la patience, trouvez le ciel. Avec de la patience, découvrez toujours dans votre vie une autre activité à faire. La patience, on n'en a jamais assez !

####