

Comment être heureux ? - 1/2

Un ensemble de règles simples pour aider les gens à être plus heureux.

Décide d'être heureux. Apprends à trouver du plaisir dans les choses simples.

Tire le meilleur parti possible de tes situations. Nul ne possède tout et tout le monde a une certaine tristesse mêlée aux plaisirs de la vie. Le secret consiste à rire plus qu'on ne pleure.

Sois indulgent avec toi-même. Ne te prends pas trop au sérieux. Et ne crois pas que tu dois être protégé des malheurs qui frappent les autres.

Ne te soucie pas des critiques. Tu ne peux plaire à tout le monde.

Fixe tes propres normes et tes propres buts. Sois toi-même et explore tes propres limites.

Fais ce que tu aimes faire, mais sans t'endetter.

Ne cherche pas les ennuis. Les fardeaux imaginaires sont plus lourds à porter que les vrais.

Débarasse-toi de tes rancœurs. La haine, l'envie et la colère te rongeront de l'intérieur.

Multiplie tes intérêts. Si tu ne peux voyager, parcours le monde par tes lectures.

Ne te laisse pas terrasser par les regrets. Surmonte tes tristesses et tes erreurs et ne conserve que les leçons utiles qu'elles t'ont apprises.

Fais ce que tu peux pour les gens moins fortunés que toi.

Tiens-toi occupé. Quiconque est très occupé n'a pas le temps d'être malheureux

Le nettoyage de l'esprit : une nécessité

Les peurs sont la plus grande alliée de notre stress. Elles monopolisent ou paralysent notre esprit et, par conséquent, elles bloquent certains organes et l'ensemble de notre corps physique. Elles sont comme des tâches de graisse noire dans notre esprit qui devient encrassé et bloque notre énergie vitale.

Voilà un truc pour vous aider à réaliser cet inventaire, classez vos peurs selon les différents environnements qui vous entourent. Par exemple : vos peurs professionnelles, amoureuses, amicales, familiales, touchant votre physique, votre vie en générale, etc... Pour ma part, je classe mes peurs selon cinq environnements. Je vous les présente avec quelques exemples.

1- La vie physique : peur d'être tué, d'être agressé, de mourir (de froid, de faim, de maladies) d'avoir mal, de manquer de nourriture, d'argent...

2- La vie plaisirs : peur de ne pas séduire, de manquer d'argent pour s'amuser, de manquer de nourriture en abondance, de ne pas faire d'activités ludiques ou sportives, de manquer d'amis, ...

3- Le contrôle et le pouvoir : peur de ne pas avoir de contrôle sur les événements, peur de se faire abuser socialement et professionnellement, peur de se faire contrôler par les autres, peur de ne pas avoir de pouvoir, de ne pas être reconnu, de ne pas être écouté, d'être seul, de ne pas être utile, peur de perdre, ...

4- L'amour : peur de donner et / ou de recevoir de l'amour, peur de ne plus avoir d'amour, peur d'être trahi, ...

5- La communication avec les autres : peur de dire la vérité aux autres, peur de la réaction des autres à ce qu'on peut dire, peur de ce qu'on nous dit ou qu'on va nous dire (les reproches), peur de ce qui est dit ou écrit dans les médias, ...

À votre tour, prenez une feuille de papier, et écrivez vos peurs dans chacun de vos environnements. Une fois votre liste complétée, relisez toutes vos peurs à voix haute, ... N'en avez-vous pas oublié ? Ajoutez celles qui manquent, quitte à ajouter d'autres environnements. Ce qui est important est que vous puissiez faire le tour de toutes vos peurs, que vous les inscriviez sur un papier et que vous les lisiez toutes à voix haute.

Comment être heureux ? - 2/2

À présent, trouvez un moyen de détruire ce papier de la façon qui vous paraîtra la plus adaptée. Par le feu, par la déchirure ou la coupure en mille morceaux, par la mise en terre, à la poubelle, dans les toilettes... Bref, trouvez votre moyen, symboliquement fort, de détruire ces peurs à tout jamais. Une fois détruites, imaginez votre esprit d'un blanc pur et brillant. Fermez les yeux, inspirez et expirez à fond, tout en centrant votre attention sur votre esprit qui est devenu d'un blanc immaculé.

Plus souvent vous réaliserez cet exercice, plus vos peurs disparaîtront, et plus vous serez calmes et sereins, vers un bien-être réconfortant et énergisant.