



Maxime Gréau

RENDRE LE BONHEUR POSSIBLE

Une introduction au développement personnel



HEUREUX
dans sa vie

Un mot sur l'auteur :

Maxime est formateur en Développement Personnel depuis 2010. Il croit au bonheur et explique que la vie n'a pas à être subie. Il précise l'importance de la notion de « point de vue » pour une vie heureuse, qui, selon lui, est fonction du « sens » qu'on lui attribue.

« Nous ne sommes que de passage et celui-ci à un sens et un but. C'est ce but qui motive les personnes et le bonheur n'est que la conséquence de la quête de ce chemin, cette quête de nous-même. »



Il part du principe que personne ne se lève le matin en souhaitant souffrir, et en déduit donc, que nous cherchons tous le bonheur !

Il cherche à rendre cette quête la plus accessible possible, notamment au travers de son blog « [Heureux dans sa vie](http://www.heureux-dans-sa-vie.com) » en proposant des formations, des accompagnements, des livres, des articles, des témoignages de personnes heureuses, et des recherches scientifiques sur le bonheur.

« Le bonheur est une science, un choix. Le développement personnel nous apprend à faire ce choix ! »

*« Le plus grand risque du travail sur soi, c'est celui d'être heureux ! »
Maxime*

Sommaire :

En introduction :	4
1. Qu'est-ce-que le développement personnel ?	4
2. Un travail sur 4 Plans de la conscience :	4
3. Pourquoi ça marche ?.....	6
4. De quoi doit-on se méfier	6
5. Mes intentions dans ce livre :	8
Chapitre 1 : La confiance en la vie et la confiance en soi comme gage de bonheur.....	9
Chapitre 2 : L'estime et le respect de soi pour une vie heureuse	14
Chapitre 3 : Le bonheur et ses illusions – Nature et constitution du bonheur .	17
Chapitre 4 : La connaissance de soi et de l'autre pour être heureux.....	20
Chapitre 5 : Ouverture, Changement de point de vue et Paradigme.....	23
Chapitre 6 : Trouver sa place et faire « ce pour quoi je suis fais ».....	25
Chapitre 7 : Etre le responsable de sa vie - Effet miroir	27
Chapitre 8 : Choisir son état interne dans sa vie de tous les jours	31
Chapitre 9 : Essence/Qualité/Forme – L'art du bonheur.....	34
Chapitre 10 : Faire d'une passion une vocation professionnelle	37
Par où commencer ?.....	38
Quelques références :	39
Merci pour votre attention !	40

En introduction :

Le développement personnel est un travail sur soi permettant, dans un premier temps, de mieux « comprendre et de mieux se comprendre » pour ensuite « intégrer » au travers de prises de conscience, certains principes nécessaires au bonheur et à un épanouissement durable.

Vous trouverez dans ce livre 10 chapitres, 10 domaines d'expertise du développement personnel. Le but étant de conscientiser le potentiel de ce travail sur nos vies et sur notre bonheur !

1. Qu'est-ce-que le développement personnel ?

Et sur quoi il agit ?

C'est un **travail de conscience** nécessaire pour sortir de certains schémas ou scénarios répétitifs dans nos vies. Ces répétitions sont un peu comme un « mode automatique » par défaut qui ne nous conviendrait plus vraiment.

Sortir de ces mécanismes nous libère, et donc, nous rend plus heureux.

Pour ce faire et pour grandir, nous devons avoir conscience de la manière dont nous sommes fabriqué, à savoir, de **4 plans de conscience** et nous devons travailler ces plans.

2. Un travail sur 4 Plans de la conscience :

Le plan mental, que nous connaissons tous très bien. Il est nous et nous nous prenons pour lui. Il nous est nécessaire pour apprendre et comprendre, pour être logique et cohérent. Mais sa place devrait s'arrêter là !

C'est pourtant la partie de nous qui prend (la plupart du temps) le plus de place. Il est la source de nos peurs due aux projections qu'il émet: Les **souvenirs du passé**, source de remords et de regret, empêchant de vivre ce qui « est », et **le futur plus « sexy »** que le présent, provoquant l'envie, l'impatience mais aussi l'incertitude et l'anxiété.

Le mental dans ce cas devient un **ensemble d'illusions** générant de la souffrance. Il devient un handicap.

Le plan émotionnel, ce sont nos émotions, nos sensations. Souvent nous les réprimons. Pourtant, **elles sont nos guides**.

Nos choix sont dictés par de profondes émotions. Après seulement, nous y mettons de la logique pour être cohérent sur cette terre. Nous faisons les choses quand nous « les sentons », il s'agit donc bien d'une émotion ! Quand nous allons mal nous disons : « Je ne me sens pas bien », c'est encore une émotion, et comment savons nous que nous sommes heureux ? : Nous « sentons » quelque chose en nous ! C'est toujours une émotion. Le mental est ici "hors sujet" !

NOTRE BONHEUR DÉPEND DE NOTRE CAPACITÉ À RECONNAÎTRE, RESENTIR, ACCUEILLIR ET CHOISIR NOS ÉMOTIONS.

Le plan physique. Il nous permet de vivre sur cette terre. De « bouger » et d'expérimenter.

Il est également le témoin de nos émotions, en nous prévenant de ce que nous ne voyons pas (grâce à nos malaises et à nos maladies). Beaucoup le négligent ou cherchent à le faire taire. C'est pourtant notre seul véhicule, sans lui, pas de vie sur terre !

De plus, c'est notre serviteur dévoué et fidèle, en sachant l'écouter, il nous guide et nous donne tout ce dont nous avons besoin pour être heureux !

Beaucoup passe leur vie à le détruire à petit feu !

Le plan spirituel, beaucoup le confondent avec la religion ou le jugent en le mettant dans la catégorie des « bizarreries » !

Il en est tout autre. En fait **c'est notre raison de vivre.** C'est le sens que nous mettons aux choses et à notre vie. C'est notre raison d'être et notre motivation de fond.

Nous cherchons **TOUS** sans exception notre place, notre voie. Nous cherchons tous ce qui nous rendra heureux, notre épanouissement... **Et pour cela, notre vie doit avoir du sens !** C'est notre chemin spirituel !

- Le « qui sommes-nous vraiment ? »
- Le « qui se cache derrière le personnage ?! »
- Le « qu'est-ce-que je veux vraiment ! »

Le développement personnel est une appellation utilisée pour symboliser ce chemin sur soi des 4 plans de conscience. Le but n'est pas d'atteindre la « connaissance ultime », le but est **d'être sur ce chemin** qui mène à la

connaissance. Le bonheur se trouve sur le chemin de croissance. La croissance apporte le bonheur.

On dit que le but est le chemin et que le chemin est le but !

3. Pourquoi ça marche ?

Le simple fait de mieux se connaître permet de mieux reconnaître ce qui est bon ou mauvais pour soi, en fonction de qui l'on est. D'apprendre à faire des choix plus respectueux de soi-même, en accord avec notre évolution ou chemin personnel...

Plus nous sommes « conscient » et « présent » à la vie ainsi qu'à nous-même, et moins nous subissons celle-ci. Le développement personnel nous apporte une philosophie de vie constructive basée sur le sens des choses. Savoir reconnaître, apprécier et générer le bonheur dans sa vie, est le secret d'une vie heureuse. Le développement personnel nous invite à adopter cette philosophie.

Plus cet engagement est clairement installé en nous, et plus la croissance s'opère. Moins nous y résistons et plus elle se fait dans la joie ;-)

Ce n'est toutefois pas de la magie et il nous faut travailler pour obtenir des résultats.

Le développement personnel permet d'être plus heureux et VOUS permettra également de le devenir.

4. De quoi doit-on se méfier

De nous-même, et plus précisément de notre égo. Il est notre principal mode de fonctionnement. Il est nous-même et « nous nous prenons pour lui ». C'est une identification à l'individu, celui pour qui nous nous prenons : **Le plan de conscience « du mental »**.

Nous avons un mental, certes, mais pas seulement !

Apprendre à fonctionner avec lui mais pas uniquement avec lui n'est pas simple, il s'y refuse. [Cette séparation de son être et de son égo](#) procure parfois certains « passages à vide » ! Pas de panique, cela est normal, voire nécessaire, et finalement, plutôt bon signe ;-)

Il n'existe que deux émotions de base sur terre : **L'amour ou la peur**. Dans notre vie de tous les jours, nous avons en permanence le choix de ce point de vue : L'amour ou la peur.

Observez, écoutez, soyez attentif à vos motivations réelles et constatez (sans juger) quelle partie de vous domine : L'amour ou la peur, l'être ou l'égo !

Très vite en développement personnel, nous avons cette sensation de tout comprendre. Alors attention !

Celui qui « sait », ou pense savoir, n'est pas notre « être »,
mais bel et bien notre « égo » !!

C'est un jeu subtil entre « égo » et « être », seule l'expérience nous apprend à les reconnaître...

Si certaines choses en nous changent et nous apportent un nouveau potentiel, c'est le signe que nous grandissons et que nous devenons plus heureux.

C'est formidable !!

Toutefois, surveillez votre égo encore une fois afin qu'il ne s'approprie pas cette nouvelle personne que vous êtes en train de devenir et qu'il ne se prenne pas pour elle. C'est ce que l'on appelle « prendre la grosse tête » et dans ce cas, c'est avoir **un « égo spirituel »** !

Souvenons-nous que le développement personnel « s'intègre »,
se vit, se ressent !

La compréhension intellectuelle est donc importante, certes, mais excessivement insuffisante et particulièrement inefficace sur un chemin vers soi.

L'épanouissement se trouve dans *l'harmonisation des 4 plans de la conscience* et dans notre capacité à renouveler le bonheur en nous, d'instant en instant !

L'évolution, la croissance, le développement personnel **se vivent plus qu'ils ne se comprennent**. Certaines personnes "font" du développement personnel, je vous invite à "vivre" votre développement personnel.

5. Mes intentions dans ce livre :

1. Au travers de ce livre, je souhaite communiquer dans un premier temps cette croyance formidable que **le bonheur est possible et accessible à tous**, y compris pour soi-même ! Et je ne parle pas du « faire aller » mais bien **d'épanouissement** dans TOUS les domaines de sa vie.
2. Pour y parvenir, ma seconde intention est de vous faire « prendre conscience » que le développement personnel est un excellent moyen et permet de mettre « plus de bonheur » dans nos vies.
3. Enfin, je souhaite apporter de la structure, du cadre et sur ce chemin, le développement personnel est vaste et peut être mal utilisé. Le bonheur n'a rien d'insurmontable alors inutile de perdre du temps.

Chapitre 1 : La confiance en la vie et la confiance en soi comme gage de bonheur

La confiance en soi, vaste programme. Difficile d'avoir confiance en soi dans un monde incertain !! Beaucoup semble « avoir du mal » ou semble se débattre, tout semble être « dur ».

Comment se faire confiance et être sûr de soi tout le temps. Comment ne pas avoir peur de souffrir ? Comment ne pas avoir peur de l'échec, de se tromper au risque de tout devoir recommencer !!

De ce point de vue, cela semble effectivement difficile. Tout savoir tout le temps, être rassuré sur ce qui va se passer, ne jamais se tromper est tout bonnement impossible.

En effet, cette quête du contrôle et du pouvoir sur la vie, nous mène droit à la souffrance...

La vérité ne serait-elle pas justement que nous ne savons
rien ?

Certes, nous pouvons avoir une idée de ce qui va se passer dans les prochaines secondes, c'est vrai. Mais pouvons-nous en être convaincu ?

Par exemple, en écrivant ces lignes, je pense qu'après ce chapitre, j'en écrirai un autre...., je fais une supposition (probable certes) mais toutefois incertaine... Rien ne nous dit qu'une chose inattendue ne va pas se produire, rien ne nous dit qu'un évènement, une pensée, une impression, ne vont pas contrecarrer nos plans !!!

Et rien ne nous dit qu'en acceptant ce changement, en faisant autrement que ce que nous avons prévu, notre vie n'en sera pas meilleure ?

Si ma porte venait à sonner, qu'un ami me rende visite, et « m'empêche » de finir ce que j'ai commencé. A priori, c'est une mauvaise nouvelle, qui plus est, pas programmée et donc contraignante du point de vue de mon emploi du temps. C'est également une source de contrariétés : La vie m'oblige à changer, ce n'était pas prévu, je résiste...

La vie sous cet angle est donc incertaine et potentiellement source de soucis voire de souffrance pour moi **si je résiste à ce qui est en train de se passer**. Je perds mon temps car je ne peux plus avancer, j'en veux à mon ami qui est la cause de ce retard (c'est en tout cas ce que je me dis). Je suis, dans ces moments-là, incapable de vivre le moment et de profiter de mon ami, et pour finir, il se peut qu'il soit déçu de se rendre compte de mon peu d'enthousiasme à le recevoir !!

Et pourtant ! D'un autre point de vue, rien ne me dit non plus que notre discussion autour d'un bon café, ne va pas tout changer dans ma vie ?!

Personne ne sait et ne saura jamais à quel moment la petite étincelle va se faire... Ce qui est sûr en revanche, c'est que les transformations en nous se font par des prises de conscience profondes, souvent générées par des évènements, des situations, des gens...

Sans cet ami et son intervention, ce livre numérique ne serait peut-être pas ce qu'il est aujourd'hui ! ;-)

Autre exemple plus fort : Je me fais licencier de mon entreprise (c'est déjà arrivé !). J'y travaille depuis 3 ans quand soudain, je me retrouve à la porte... En théorie, c'est une catastrophe : "que vais-je faire à présent ?", "Comment vais-je gagner de l'argent" ...

La vie, à ce moment-là, pourrait avoir comme un goût d'injustice. « C'est moche », c'est « dégueulasse » même... « Vie de merde » en somme....etc...

Raisonnement, en y regardant de plus près, que ce passe-t-il vraiment ? : Une fois le choc estompé, je suis, de force, obligé de me repositionner... Je me demande ce que je vais faire et indirectement, ce que j'aimerais faire... Même si je ne sais faire qu'une seule chose, j'ai au moins le choix de la nouvelle entreprise dans laquelle je vais pouvoir postuler.

Si je ne suis pas trop pessimiste (si c'est le cas, je vous invite à lire « [La force de l'optimisme](#) » et à changer votre vie sans plus attendre), il y a quand même de forte chance que je retrouve un poste similaire !

Je peux même imaginer mieux que ce que j'avais ; ou pourquoi pas changer de métier, réapprendre autre chose... C'est peut-être l'opportunité de recommencer autre chose qui serait plus proche de ce que j'aime vraiment et de qui je suis ?!

Découvrir un nouveau métier, pourquoi pas gagner plus d'argent, m'épanouir davantage en faisant ce que j'aime.... ; Tout cela **GRÂCE** à mon licenciement ! ;-)

Ainsi donc, au-delà des apparences, rien ne nous dit que ce qui nous arrive n'est pas la meilleure chose qui puisse nous arriver !

C'est donc une question de point de vue. Le bon point de vue, serait donc de penser que **derrière chaque évènement, se trouve encore plus d'épanouissement..!**

Pour revenir à cette confiance en soi tant recherchée. Avoir confiance « **en la vie** », ne serait-ce pas la solution parfaite qui pourrait se résumer ainsi :

« Je fais confiance en la vie et tout ce qui m'arrive est bon pour moi car il me permet de grandir et d'être plus heureux(se)? »

Savoir que, quoi qu'il nous arrive, cela a une utilité pour nous ?! Savoir que, même si nous ne le voyons pas sur le coup, chaque événement, agréable ou non, nous permet d'être plus heureux ???

Ainsi, la confiance **en soi-même** n'est plus un problème et devient quasi secondaire.

Car si la "confiance en soi" est d'avoir des certitudes permettant de ne jamais se tromper alors vous êtes certain d'être malheureux car cette quête EST TOUT BONNEMENT ILLUSOIRE ET PUREMENT MENTALE, LE TOUT ANIMÉ PAR DE LA PEUR !!

En faisant confiance en la vie et en l'utilisant comme guide, nous apprenons à lâcher-prise sur les événements qui se présentent. Nous apprenons à ne pas y résister ».

Résister devant un licenciement est inutile, vous êtes déjà licencié !

La confiance en la vie nous permet de d'appréhender celle-ci de manière optimiste mais réaliste. En observant et en conscientisant que les évènements de la vie ne sont **qu'opportunité de croissance**.

Chaque expérience nous permet d'être de plus en plus heureux chaque jour.

La confiance en soi n'est plus d'aucune utilité, vous avez à présent la confiance en la vie, la foi en votre bonne étoile !!

La notion d'échec tombe à l'eau également. Il ne reste plus que des choses qui fonctionnent pour nous et d'autres qui ne fonctionnent pas. Il suffit d'aller dans ce qui fonctionne en lâchant-prise sur ce qui ne fonctionne pas ! Encore une fois, la vie nous montre le bon chemin, à quoi bon lutter, à part se faire du mal !

Le plus constructif n'est-il pas de vivre au présent, avec ce qui est présent, en se dirigeant vers ce qui fonctionne pour nous plutôt que de s'obstiner à changer ce qui ne fonctionne pas ?!

C'est le principe de la psychologie positive.

On appelle également cela le flux !

Les navigateurs connaissent bien ce concept. Qui décide du vent, de sont orientation et de sa force ? Le navigateur ?

Non, le navigateur a la connaissance des vents et sait comment manœuvrer son bateau pour rallier son point A à son point B. **Mais le navigateur NE décide PAS des vents.**

De plus, s'il cherche à forcer, à s'obstiner, il cassera son mât !

« La vie » est représentée par « les vents » et la connaissance est le travail sur soi !

Les évènements sont donc une opportunité de croissance et me permettent d'être plus heureux en me rapprochant de plus en plus de ce que j'aime vraiment.

Je remercie donc infiniment cette entreprise de m'avoir licencié. Sans quoi, je serais peut-être encore à ce jour à ce poste qui, à bien y réfléchir, ne m'épanouissait pas !!!

Le développement personnel nous rend plus heureux et nous apprend l'optimisme et la confiance en la vie.

Chapitre 2 : L'estime et le respect de soi pour une vie heureuse

C'est peut-être une des premières choses à installer. Sans le respect de moi-même, je m'autorise et autorise les autres, à toutes sortes d'intentions, bonnes ou mauvaises à mon égard !

Imaginons qu'une situation se présente à moi. Je suis alors sensé l'évaluer selon des critères de respect de moi-même – Est-ce-que cela me convient réellement ou non. Une fois fait, je réponds alors favorablement à cette situation, ou je la refuse.

Mais si je ne sais pas m'écouter, ni me faire confiance, si je ne sais pas me respecter. Alors, sous l'exigence du moment, je suis tout à fait capable de dire oui à quelque chose, que finalement, je ne sentais pas au fond de moi !

Cela peut s'avérer problématique et source de souffrance !

Ce manque de respect est aussi un manque d'estime de soi. Inconsciemment et involontairement, si je me considère comme n'ayant pas de valeur, aucune raison alors d'attirer ce qu'il y a de mieux pour moi.

Inconsciemment, je n'en veux pas, c'est en tout cas ce que « j'envoie » comme message.

Pour être respecté, il faut apprendre à **SE** respecter. Les autres ne vous feront pas ce que vous leur interdirez !

Si vous pensez (consciemment ou non) ne pas mériter l'amour des autres, vous n'aurez pas cette attention ! Si vous ne vous aimez pas, les autres vous montreront à quel point c'est la vérité en vous mettant dans des situations où vous vous sentirez « diminué ».

Les autres ne sont pas « méchants », ils nous montrent nos failles en appuyant dessus. C'est un processus bienveillant qui nous permet de grandir !

L'estime de soi, c'est donc « mériter le meilleur ». Pas dans le sens de la comparaison, « je vau ou mérite plus que lui », mais dans le sens, je me donne le meilleur pour moi, en me respectant profondément.

Pour beaucoup cela est difficile confondant « se donner le meilleur » avec « mériter mieux que les autres » !

Mais c'est une confusion. Vous n'êtes pas mieux que quiconque, vous vous contentez de vous aimer profondément. A ce juste titre, vous ne vous souhaitez donc pas de mal, vous vous donnez ce que vous méritez, ce qu'il y a de mieux, à savoir de l'amour, et donc le meilleur !!

Il n'y a aucune comparaison ou jugement de valeur là-dedans ! Rien que de l'amour et de l'attention pour soi-même !

Posez-vous la question autrement : **Si je ne me donne pas le meilleur, je me donne quoi à la place ?** Le moins bien ? Le moyen ? Le passable ? Le médiocre ? Pensez-vous atteindre le bonheur avec un tel état d'esprit ?

Certainement pas !!!

Oui, nous méritons tous le meilleur. Et chacun d'entre nous a sa propre vision du bonheur. Ce qui correspond au meilleur pour moi ne sera pas le meilleur pour une autre personne puisqu'elle est différente...

Nous ne parlons pas de nombrilisme ou d'égoïsme mais bien d'un profond respect de soi et d'une profonde reconnaissance de nos valeurs.

Chaque individu est unique et doté de talents et de forces naturelles qui lui sont propres. Personne ne sera jamais mieux adapté pour faire telle ou telle tâche que cette personne se trouvant justement en possession des dons et des talents nécessitant la résolution de cette tâche.

Quand cela se produit, on les appelle des génies, des experts, des personnes brillantes. Mais nous sommes tous dans ce cas là, nous avons tous des dons nécessaires à l'application de certaine tâche.

Nous serons tous des experts ou des génies lorsque nous
serons capable de mettre en application nos dons et nos
talents.

Reste à notre charge de les trouver.

Toute personne est indispensable lorsque celle-ci utilise pleinement « qui elle est ».

En se donnant le meilleur, on arrête de se donner le moins bien, c'est un choix volontaire.

L'estime n'a rien de mystique ou de surnaturel ni même de compliqué. **C'est un CHOIX !!**

Dans une prochaine situation ou interaction, **demandez-vous si vous êtes en train de vous donner le meilleur** ou si au contraire, vous estimez que « c'est déjà pas si mal » et que vous pouvez vous en contenter !!

Ou encore, si vous pensez que ce n'est pas de votre faute et que ce sont les autres qui vous appuient sur la tête (les méchants), demandez-vous **QUI** les autorise à vous monter sur la tête ou à vous dire des paroles négatives ?

Vous avez le choix, nous avons toujours le choix de rester dans des situations malsaines, négatives ou de décider d'en partir pour un mieux-être.

Personne ne vous oblige à le faire du jour au lendemain mais vous pouvez dès aujourd'hui, poser un premier jalon qui vous permettra de vous rapprocher de votre estime de vous-même.

L'estime se construit de jour en jour. Commencez maintenant !

Si vous n'y parvenez pas, malgré cette évidence, c'est que vous y trouvez un avantage connu ou inconnu, conscient ou inconscient à rester dans cette situation. Allez voir un thérapeute qui connaît cette problématique et qui pourra vous accompagner.

Le développement personnel permet de travailler sur le respect et l'estime de soi, qui, faut-il le préciser, est source de bonheur et d'épanouissement !!

Chapitre 3 : Le bonheur et ses illusions – Nature et constitution du bonheur

La possession matérielle est un leurre de l'épanouissement. Bien qu'il faille de l'argent, un toit, de quoi se nourrir et de quoi se vêtir pour vivre sur cette terre, l'acquisition de ces éléments ne fait pas nécessairement de nous des gens heureux !

En fait, ce serait trop simple !!

Le bonheur ne se trouve pas à l'extérieur de nous, il se trouve **EN NOUS** !

Le bonheur est un état émotionnel, un état interne totalement indépendant de ce qui se passe autour de nous.

C'est toute une éducation à refaire ! ;-) Depuis notre plus jeune âge, on nous dit de bien travailler à l'école pour avoir la sécurité de l'emploi ! Ou de choisir telle ou telle voie qui semble rapporter plus d'argent. **C'est une véritable catastrophe !**

Car notre épanouissement n'est pas une seule fois pris en compte !!!

De la part de certains professeurs non épanouis eux-mêmes et/ou considérant justement leur travail comme « des heures » obligatoires pour gagner de l'argent, rien de bien étonnant !

Mais c'est un véritable problème de fond qui mettra certainement de nombreuses années à évoluer. Quoi qu'il en soit, c'est une profonde erreur de confusion entre le bonheur, l'argent et la réussite.

Le bonheur n'est pas nécessairement de l'argent, l'argent n'est pas nécessairement synonyme de réussite, **et la réussite n'a rien à voir avec l'épanouissement.**

Comment savez-vous que vous êtes heureux ou heureuse ? Posez-vous cette question...

.....

Si vous faites cet exercice consciencieusement, vous vous apercevrez sûrement que **cette sensation de bonheur vient de l'intérieur...**

Elle peut être associée à un évènement, c'est vrai, mais elle vient avant tout d'un sentiment, d'une sensation que vous trouvez agréable, jouissive, voire même de l'ordre de l'extase mais **provenant de vous-même.**

Si le bonheur était rattaché à quelque chose d'extérieur à nous-même, comment expliqueriez-vous être capable de le ressentir en lisant ces lignes ?

Vous êtes pourtant installé devant votre écran et non en train de faire quoi que ce soit à l'extérieur !?!?

Vous avez ressenti du bonheur et vous êtes capable de le ressentir à volonté !!!

Le bonheur, votre bonheur n'est en rien dépendant de quoi que ce soit, si ce n'est, de ***votre volonté à VOULOIR le ressentir !!!***

Si vous comprenez cela, vous comprenez également que courir après son bonheur n'a pas de sens... **Il est déjà là !!** En vous. Tout ce que vous pouvez faire, c'est de multiplier, de visiter, le plus fréquemment possible, ce ressenti en vous.

Plus nous nous sentons dans cet état et plus la vie fait écho à cet état !!

- N'avez-vous jamais essayé de sourire au téléphone ? Comment s'est passé votre échange ?
- N'avez-vous jamais remarqué que si vous étiez souriant(te) les personnes vous souriaient ?...

Le bonheur s'installe en soi, au quotidien. Je ne cherche pas le bonheur dans ce que je fais mais au contraire **« Je contamine ce que je fais de mon bonheur que je porte en moi »**. Mon environnement s'en ressent !

Etre heureux consiste à se "reconnecter" à l'émotion de bonheur déjà en moi et à la renouveler autant de fois que nécessaire tout au long de ma journée.

Alors, si il est vrai que de bonnes conditions de vies sont propices à plus de confort dans ma vie, *c'est bien ma capacité à générer du bonheur en moi, quels que soient les évènements, qui fera de moi une personne heureuse.*

Le ressenti du bonheur est indispensable pour être heureux. En fait, c'est **indissociable**.

Trouvez, et "branchez-vous" sur quelque chose qui vous donne cette sensation de bonheur. Apprenez à la générer à volonté.

C'est comme une habitude, plus vous multipliez ces états en vous et plus vous adorerez ressentir en vous cette sensation de plénitude ou de joie intense que vous procure le bonheur.

Dès que vous ne serez plus au contact de cette émotion, elle vous manquera et vous saurez reconnaître quand elle vous habite.

Rapidement, vous supporterez de moins en moins bien le fait d'aller moins bien. Vous irez donc mieux !

Le bonheur s'apprend donc à l'école du développement personnel. Comme toute discipline, plus on pratique, plus on progresse et plus on est heureux.

Chapitre 4 : La connaissance de soi et de l'autre pour être heureux

En agissant sur soi et sur les autres :

Pour soi :

La connaissance de soi par l'[Ennéagramme](#) est une formidable opportunité de s'auto-observer !

Plus on connaît les différents profils de personnalité, plus on est capable de les « repérer », en commençant par le sien.

C'est-à-dire, qu'au-delà de savoir que je suis un profil X ou Y, ce qui m'importe est de savoir et de **reconnaître que je suis en train de manifester** les caractéristiques de ce profil X ou Y.

C'est donc avoir de la hauteur, un niveau de conscience sur ce que je fais et ce que je suis !

De plus, ces comportements sont pour la plupart inconscients. C'est une identification à eux (je me prends pour cela). Du moins, tant que je n'en ai pas conscience !

Plus j'apprends à les reconnaître, moins leur influence sur moi sera grande et donc plus je serai libre.

Plus je les observe se manifester dans ma vie et plus j'ai la capacité et le pouvoir de les stopper.

Si nous ne voyons pas les choses arriver, nous les subissons.

Par contre, à partir du moment où nous sommes capable de « voir », nous avons un véritable choix quant à notre façon de répondre à ce qui se passe.

C'est une capacité à ne plus subir ce comportement de manière « automatique » en prenant conscience et en faisant le choix de faire autrement, (dans la mesure où celui-ci ne me convient pas).

Nous ne sommes donc plus dépendant de notre « profil de base » et avons une vraie liberté dans nos comportements mais aussi dans notre façon d'interpréter la vie.

Pour les autres :

Connaître les différents profils de personnalité [Ennéagramme](#) permet de mieux comprendre les autres.

Observer chez l'autre la mise en place de ses propres mécanismes de défense, et en constater sa dépendance, ne peut qu'inspirer de l'indulgence envers cette personne. Elle ne le fait pas exprès !

Vous la comprenez mieux, vous savez ce qui se passe en elle et ce qui la pousse à réagir de cette façon. Vous comprenez, ce qui pour elle nous sommes responsable **est source de souffrance**. Vous êtes en mesure de mieux l'aider ou de mieux l'accompagner.

C'est une formidable capacité d'entente humaine.

La connaissance de soi rend plus heureux celui ou celle qui la pratique.

Il bénéficie de cette compréhension et de cette capacité d'interprétation sur ce que la personne vit et de ce que cela lui fait.

La connaissance de soi rend plus heureux également en évitant les incompréhensions liées aux réactions de son entourage.

En effet, **chacun son profil qui le pousse à réagir.**

Nous n'en sommes pas nécessairement les responsables dans le sens où cette personne aurait donc le choix de réagir de telle ou telle façon, mais elle va en choisir une, de manière inconsciente, en fonction de son propre profil dont elle est dépendante.

Nous sommes en présence d'une « réaction » de l'autre, indépendamment de nous !

Vous comprenez ? La réaction des personnes n'est pas la conséquence de ce que vous leur dites.

La réaction des personnes est une conséquence de l'interprétation, par leur profil de personnalité, de ce que vous leur dites !! Ce qui n'a rien à voir !!

En somme, c'est un « **filtre** » que nous possédons tous. **Nous ne sommes pas responsable des filtres des autres et donc, de leurs réactions !!.**

En revanche, **nous sommes responsable** de notre « intention » lorsque nous nous exprimons. Chacun à le devoir de se responsabiliser sur ses propres « filtres de personnalité » inconscients.

Le développement personnel, c'est mieux se connaître au travers de la découverte des profils de personnalité. Se connaître, c'est être heureux.

Chapitre 5 : Ouverture, Changement de point de vue et Paradigme

De manière plus ou moins consciente, nous sommes « bordé » de principes, de certitudes sur tout, de bonnes manières de faire..etc, bref, [de visions du mondes](#) clairement définies.....

C'est un peu comme les records du monde. Les certitudes sont des [limites](#) et chacun a les siennes. Puisque que ce sont des limites, il n'est donc pas possible d'aller plus loin !

Le record c'est donc le summum, le "plus" qu'il soit possible d'être fait. C'est également un point de référence des choses possibles et des choses impossibles.

Nous ne nous amusons donc pas à faire des choses impossibles puisqu'elles sont impossibles !!! Et ainsi, la vie s'organise autour de cette constante, de cette croyance, de cette vision du monde !

Jusqu'au jour où, un nouveau record vient pulvériser l'ancien !!! Alors un **nouveau potentiel** s'ouvre devant nous : Ce qui était impossible devient possible, les certitudes sur le sujet volent en éclat pour laisser place à de nouvelles certitudes... [C'est un nouveau paradigme](#).

Une nouvelle vie s'organise créant de nouvelles choses, irréelles et irréalisables jusqu'alors !!

Nos visions du monde personnelles fonctionnent de la même manière : **Tant que nous pensons une chose impossible, nous ne pouvons pas la créer.**

A l'instant où nous [changeons de point de vue](#) sur cette même chose et que nous envisageons sa réalisation, la vie s'organise autour de cette nouvelle croyance pour nous aider à réaliser l'impossible ;-))

Si ce projet a un réel sens pour nous et qu'il correspond à notre évolution, les probabilités de l'obtenir sont alors très élevées.

La vie prend une autre dimension, uniquement grâce à notre changement de point de vue.

Regardez autour de vous, **quelles sont les choses que vous considérez impossibles** et qui vous brident dans votre vie ? Faites « sauter » ces croyances limitantes et commencez votre véritable vie ;-))

Notre vision du monde, notre ouverture nous rendent bien plus heureux grâce à la réalisation de qui nous sommes vraiment !

Chapitre 6 : Trouver sa place et faire « ce pour quoi je suis fais ».

Contrairement à ce que l'on nous apprend à l'école, ce n'est pas le travail acharné de nos points faibles qui fera de nous quelqu'un de bon ou de meilleur mais au contraire...

...C'est bien l'excellence, la mise en lumière de ce que nous sommes déjà, la mise en application de ce qui nous passionne au fond, qui fera de nous un être épanoui et heureux dans ce que nous faisons.

Les points faibles sont des points faibles, nous ne sommes pas bon partout et c'est tant mieux. Travailler un point faible est difficile, demande du temps et de l'énergie pour des résultats médiocres ou moyens.

Et c'est normal, ils ne nous font pas vibrer, nous ne les aimons pas, la plupart du temps, nous les faisons par devoir ou par obligation ; Le résultat ne peut pas être exceptionnel, cela va de soi.

Le point fort quant à lui est l'expression de qui nous sommes vraiment. Plus nous travaillons nos points forts, nos talents naturels, nos dons et plus nous prenons plaisir à le faire car ce sont des choses en nous, qui nous passionnent.

Plus nous les pratiquons, plus nous sommes bons dans ceux-ci. Plus nous avons envie d'apprendre davantage et plus notre niveau d'expertise croît...

De plus, ce n'est pas une contrainte, ce n'est pas une vie de labeur que nous proposent nos points forts. Non, c'est un épanouissement au travers de ce que nous aimons.

Rien à voir avec le discours hautement répandu mais profondément déprimant et anti-évolutif, du travail comme « moyen de gagner de l'argent » et où nos talents naturels et nos forces ne sont même pas pris en compte !!!

Plus nous connaissons nos points forts et plus nous sommes en mesure de les mettre en avant dans nos vies et dans notre travail de tous les jours.

Cet acte aura pour conséquence directe de faire de nous un expert en la matière en « travaillant » sur « ce pour quoi nous sommes fait ».

Pourquoi allons-nous voir les experts ? Si nous avons besoin d'un conseil important, ou d'une intervention compliquée, allons-nous voir les personnes moyennes, à peu près bonnes partout ?

Bien sûr que non, lorsque nous avons besoin d'une expertise, nous allons voir un expert et le fait qu'il possède des points faibles **nous est totalement indifférent !!!**

Nous allons voir un expert pour ses dons, ses talents et ses forces naturelles, et non pour ses points faibles...

En tant qu'expert dans votre domaine, **vous gagnerez, qui plus est, très bien votre vie**, tout en faisant ce que vous aimez !

***Et ce n'est pas un conte de fée, juste la VRAI
vie !***

Alors « laissez tomber » vos points faibles. Vous ne pouvez pas être bon partout et tout le monde s'en moque. Nous sommes ici pour trouver et mettre en place **ce pour quoi nous sommes fait**, trouver l'expression de nous-même, l'expression de nos forces. Là sont le bonheur et la réussite de soi !

Trouvez ses forces, ses talents et ses dons naturels rend heureux ! Je vous propose de les trouver.

Chapitre 7 : Etre le responsable de sa vie - Effet miroir

La tentation est forte et très naturelle : Ce n'est pas moi, c'est l'autre ! De toute façon, c'est toujours l'autre !

L'humain est excessivement fort pour trouver des raisons à tout ce qui lui arrive, et, la plupart du temps, ce n'est pas de sa faute !! ;-)

Du moins, pour tout ce qui est négatif et désagréable, car en revanche, il aura beaucoup moins de difficultés à s'approprier les réussites en oubliant parfois que seul, il n'y serait jamais arrivé !!

En effet, la vie est un grand tout, nous ne sommes pas seul et **RIEN** ne se fait jamais seul.

Il suffit de regarder autour de soi pour se rendre compte de cette évidence, ma maison, ma voiture, la ville dans laquelle j'habite, ce que je mange, les moyens de communication, mes vêtements... Toutes ces choses ont été réalisées par une quantité d'intermédiaires, composés d'une quantité de « petites mains »...

J'acquiesces ces choses en les achetant, certes, mais aussi parce que d'autres les ont inventées, élaborées, confectionnées, commercialisées..., pour que je puisse enfin les acheter. L'argent lui-même est fabriqué grâce à une machine, elle-même fabriquée et conçue par des hommes etc etc...

Comme le veut « l'effet papillons », toutes les choses sont reliées entre elles, et tout ce que nous faisons a des répercussions sur les autres et sur nous-même, tôt ou tard. Quand je dis « ce que nous faisons », je ne parle pas seulement de nos actes, mais également **de nos intentions**, de nos émotions et de nos pensées...

Partant de ce principe de connexion entre toutes les choses, pensez-vous que la vie soit juste ou injuste avec nous-même ? Y a-t-il des chanceux et des malchanceux ! Le hasard est-il réel ? Y a-t-il des victimes et des bourreaux ?

De mon point de vue, il n'y a que des personnes et des expériences à vivre.

Certaines agréables et d'autres désagréables et toutes ces expériences ont un sens.

Cela peut être difficile à admettre ou à reconnaître mais en s'y penchant de plus près, je peux aujourd'hui affirmer que dans toutes les situations désagréables voire très désagréables dans lesquelles je me suis retrouvées, il n'y en a pas une où je n'ai pas été l'acteur principal, d'une façon ou d'une autre...

Personne ne m'a propulsé de sa baguette magique à un endroit donné. J'y suis allé tout seul !

De près ou de loin, mon intention, mes peurs, mes motivations, mes actes, mes envies...etc, ont contribué à la naissance de cette situation, que j'en sois conscient ou non !

Certaines fois, nous ne comprenons pas tout de suite pourquoi telle ou telle chose se manifeste dans notre vie et il faut un peu de temps et de recul pour s'en apercevoir !

Nous sommes les créateurs de ce qui nous arrive – en bien ET en mal – que nous le voulions ou pas, que nous en soyons conscient ou pas.

Ce principe a pour seul but notre croissance. Il est profondément bienveillant, il nous fait progresser, en nous montrant par des évènements, ce que nous ne voyons pas.

Tout le monde connaît le proverbe « qui sème le vent récolte la tempête ». Et bien c'est la même chose. Si vous semez le vent mais que vous ne vous en apercevez pas, la vie va effectivement vous envoyer ce que vous n'aviez pas prévu : la tempête !

L'erreur serait de se dire que la vie est trop injuste et que nous n'avons pas de chance. Ou encore que c'est de la faute de quelqu'un ou de quelque chose.

La vie nous envoie cela pour nous permettre de nous remettre en question, pour mettre de la conscience sur le fait que **« nous avons planté du vent !!! »**

En théorie, lorsque ce qui nous arrive, N'est PAS en accord avec ce que nous voulons, **nous devrions être en mesure de nous remettre en question**. On se pose les bonnes questions, on observe nos motivations, on prend de la

hauteur, et, **on arrête de semer du vent !!!** A la place, on sème ce que l'on souhaite vraiment récolter.

Il n'est pas juste de dire que la vie n'est pas gentille ou dure... Ce qui est dur, c'est de se remettre en question et de grandir ou encore de lâcher prise face à la vie.

Nos égos font les rebelles !

Nous sommes tous, sans exception des créateurs. La seule chose à faire est de mettre de la conscience sur nos « champs » (nous-même), pour enfin y semer le meilleur pour nous-même.

Inconsciemment, si vos actions sont motivées d'intentions négatives ou mauvaises, envers une situation ou une personne, les conséquences, immédiates ou à plus long terme le seront également.

Plus subtilement, **si vous agissez par peur** dans votre vie de tous les jours sans forcément vous en rendre compte, la vie vous montrera à quel point vous avez peur en vous la faisant vivre...etc.

Tout cela pour que vous en preniez conscience et que vous remplaciez cette peur par de l'amour !

Il n'y a que deux émotions de base sur Terre, **L'AMOUR OU LA PEUR**. À chacun d'entre nous d'évoluer dans sa vie avec l'une ou l'autre.

Ce processus prend du temps et ce n'est pas chose facile. Inutile donc de se juger. L'indulgence, un peu de patience, sont de mise.
A nous d'utiliser ce qu'il nous arrive pour grandir. Les expériences existent pour cela, appuyons-nous sur elles... ;-)

Donc, quoiqu'il se passe dans nos vies, les évènements et **les situations ne se manifestent très certainement pas par hasard** et sont en plus porteuses d'informations précieuses !

Elles nous montrent ce que nous ne voyons pas !

En me remettant en question et en réfléchissant sur le « comment cette situation a pu survenir », je trouverai certainement une partie inconsciente en moi. Dès lors elle ne sera plus inconsciente. C'est ce qui s'appelle une prise de conscience qui ne se répètera plus !

Une fois intégrée cette prise de conscience, la vie n'aura plus besoin de vous faire vivre cette situation. Vous aurez alors un nouveau point de vue, et votre croissance se poursuivra vers la prochaine expérience pour grandir encore et encore.

La vie n'a donc rien de méchant, bien au contraire. Au travers de ces expériences, elle nous apprend ou nous montre ce que nous n'avions pas vu jusqu'alors. De la sorte, nous grandissons.

Je suis donc le responsable de ce qui m'arrive, les autres n'ont rien à voir là-dedans. J'attire à moi les personnes et les expériences les plus adaptées à ma croissance.

Plus mon niveau de conscience est élevé et plus je (co)-crée avec la vie en conscience.

En être conscient et devenir responsable de ses actes, de ses pensées comme de ses émotions permet d'être plus heureux.

Chapitre 8 : Choisir son état interne dans sa vie de tous les jours

Comment expliquons-nous notre bonne ou notre mauvaise humeur : Des événements qui se produisent, des réussites ou des échecs, des mots à notre endroit...

Toutes ces manifestations influencent notre bonne humeur.

Ce constat nous révèle donc que l'extérieur, notre environnement, a une influence sur nous. Très bien.

Mais si ces éléments ont un effet sur nous, **doivent-ils avoir raison de nous pour autant ?**

Pour mettre des mots sur la bonne humeur, nous pouvons dire que c'est un état émotionnel, en nous. S'il est globalement positif, alors c'est une bonne humeur, s'il est globalement négatif, c'est une mauvaise humeur !.

Une humeur est donc une émotion et la bonne nouvelle, c'est
que nous avons la possibilité de la choisir !!

Exprimer son humeur c'est donc exprimer la manière dont on se sent à l'instant. Par ailleurs, vous pouvez profiter de ces lignes pour observer maintenant, votre état interne du moment. Là, tout de suite, jugez si vous êtes plutôt de bonne ou de mauvaise humeur en fonction de la proportion d'émotions positives et négatives présentes en vous.

Faites une courte pause dans votre lecture et ressentez...

La fausse croyance est de penser que c'est notre environnement qui décide pour nous de la façon dont nous devons nous sentir : Si je vis de belles choses, j'ai de la chance et je suis de bonne humeur, si je vis de vilaines choses, je n'ai pas de chance et je suis de mauvaise humeur... NON !

Le matin, en vous réveillant, avant d'avoir fait quoi que ce soit et avant même d'avoir ouvert la bouche, qu'est-ce qui vous empêche de vous sentir de bonne humeur ? RIEN !

Impossible d'accuser la vie et votre environnement (vous n'avez encore rien fait), impossible non plus d'accuser qui que ce soit (vous n'avez pas encore parlé).

**Rien ! Rien ni personne ne peut vous empêcher
de CHOISIR votre état interne et donc votre
humeur. RIEN !**

Nous sommes tous sans exception les décideurs de la façon dont nous nous sentons.

Quoi qu'il se passe dans nos vies, nous avons le choix de le vivre comme une catastrophe ou comme une simple expérience.

Je ne dis pas que c'est simple, facile ou rapide, je dis juste que nous avons le choix de positionner en nous un état émotionnel, choisi par nous-même !

Que se passe-t-il si nous ne faisons PAS cela ?!

Ce sera alors **la vie qui décidera pour nous**, du « comment nous allons nous sentir », en fonction des événements de notre journée.

Sans conscience de notre état interne, c'est donc l'ambiance générale, ce que l'on appelle aussi « l'inconscient collectif » qui décidera pour nous. Une sorte de contamination !

L'extérieur possède alors effectivement un fort impact, uniquement par « non choix » de notre part.

**En d'autres termes, moins nous choisissons la manière dont
nous nous sentons et plus nous sommes exposés à notre
environnement et le subissons.**

A l'inverse et avec un peu d'habitude, une fois que nous savons reconnaître et installer en nous des états internes choisis, l'environnement n'aura plus la même influence. Et si, malgré tout, certaines situations peuvent nous balayer parfois, il nous faudra beaucoup moins de temps pour revenir dans un état interne choisi.

Dans l'absolu, « **notre état interne** » en nous et « **ce qui se passe dans notre vie** » ne sont pas liés.

Nous avons effectivement le choix de décider de la façon dont nous avons envie de nous sentir quel que soit ce que nous vivons.

En sommes, le bonheur, comme toutes les autres émotions, fait partie des choix qui s'offrent à nous. Il nous appartient de faire ce choix, ou non.

Une personne sachant installer en elle des états internes choisis, sera plus heureuse qu'une personne se laissant accaparer par les événements de la vie.

[Installer des états internes s'apprend](#) et je vous explique sur ce blog et en formation comment.

Refuser que l'environnement décide pour soi de la manière dont on se sent est une des clés de notre bonheur !

Chapitre 9 : Essence/Qualité/Forme – L'art du bonheur

Dans la vie de tous les jours et dans notre éducation en général, la « Forme », c'est-à-dire ce à quoi ressemble notre vie, de quoi elle se compose, est souvent mise plus en avant que le « comment » je me sens dans cette vie.

Pourtant, notre bonheur étant un état émotionnel, il est facile de comprendre que quelque soit la « forme » que prend ma vie, tant que je ne me « sens » pas bien dans celle-ci, je ne pourrai pas être heureux et épanoui !

Ce qui prime avant toute chose est mon état émotionnel (état interne), le « comment je me sens », AVANT la « Forme » en question (ce qui se voit).

« A quoi me sert d'avoir un beau bateau si j'ai le mal de mer ! ;-) » A quoi me servent toutes ces choses si je suis malheureux(se) ?

Pourquoi faisons-nous les choses ? En toute logique, et dans la mesure où elles ne nous sont pas imposées, **ce que nous faisons de plein gré est motivé par l'envie.**

Nous faisons les choses car, **en les faisant, elles nous procurent du plaisir.** Du plaisir ou une autre émotion agréable comme :

- Du contentement,
- De la satisfaction,
- De la sérénité,
- De la joie,
- De l'amour,
- Du calme,
- De la confiance,
- De l'apaisement,
- De la légèreté,
- De l'enthousiasme,
- De l'espoir,
- De l'intérêt,
- De l'inspiration
-etc

Quoi qu'il en soit, et quelque soit la « [Forme](#) » que je souhaite, **le plus important est, ce que je ressens** avec la « Forme ». La Forme devra me permettre de ressentir des émotions nécessaires à mon bonheur. *Sans ces émotions, il m'est impossible d'être heureux !*

Alors, de ce point de vue, **la première étape** est de savoir, de reconnaître ce qu'il m'est indispensable de ressentir dans la vie de tous les jours. C'est cela, ces émotions, qui sont le fondement de mon bonheur. *Cela s'appelle les [Essences](#).*

Ensuite, la seconde question fondamentale est de savoir ce que je souhaite « faire », « vivre » et « expérimenter » avec la Forme ?

Tout en restant au contact de ses Essences, et sans avoir pour le moment d'idée précise de la forme en question, c'est de se demander ce que j'aimerais faire, vivre ou expérimenter avec cette forme ? Qu'est-ce-que j'aimerais que cette Forme me permette de faire ? *Cela s'appelle la [Qualité](#).*

1. Comment j'aimerais me sentir en présence de la Forme ? Qu'est-ce-que la Forme me permettrait de ressentir comme émotions ?
2. Qu'est-ce-que la forme me permettrait de faire et de vivre ou encore d'expérimenter ?

Et pour finir, et seulement à la fin : Quelles seraient les différentes "Formes" idéales pour « ressentir » ce qui est essentiel pour moi et pour « faire » ce qui me plaît ? **Il peut y avoir plusieurs meilleures formes** propices à notre épanouissement.

La Forme n'est ainsi qu'une conséquence de la [Qualité](#) et des [Essences](#).

Sans l'application **DANS L'ORDRE** de ces étapes : 1.Essences, 2.Qualité puis 3.Forme, le risque est de se retrouver dans une forme ne nous permettant pas d'exprimer pleinement nos talents (la [Qualité](#)) et qui ne nous permet pas de nous sentir pleinement nous-même (l'Essence) est donc élevé.

Nous sommes bridé, soit parce que nous ne nous sentons pas à l'aise (Essence) dans ce que nous faisons, soit parce que nous ne pouvons pas faire ce que nous aimons ([Qualité](#)). Dans les deux cas l'épanouissement est inaccessible !

Le développement personnel permet de reconnaître ses
Essences puis ses qualités. La conséquence est notre
bonheur !

*La notion d'Essence/Qualité/Forme est indispensable au bonheur,
[cliquez ici pour lire l'article complet à ce sujet.](#)*

Chapitre 10 : Faire d'une passion une vocation professionnelle

Si nous ne sommes pas là par hasard, ce qui me semblerait assez juste, notre vie aurait donc un sens et notre but serait donc de nous mettre en chemin (vers soi) pour retrouver ce sens.

Le bonheur quant à lui se résumerait à « **être sur ce chemin** » pour trouver puis, mettre en place dans nos vies « [ce pour quoi nous sommes fait](#) », et en vivre...

Autrement dit, « **être à notre place** ». Une place unique que seul(e) nous pouvons occuper.

Nous sommes tous unique, nous avons tous nos talents naturels et nos dons. Si nul n'est irremplaçable, nul ne saura utiliser mieux que nous-même, nos talents et nos dons !!

Cet aboutissement de soi-même mène également à sa [vocation professionnelle](#).

L'excellence de soi-même, l'expression de qui l'on est véritablement, "EST" le bonheur.

Le développement personnel est un moyen d'atteindre cet épanouissement.

Même si, cela demande du courage et de la volonté. **C'est parfaitement possible** et vous ne seriez pas la première personne à le faire ;-) Aucune raison donc, que ce ne soit pas à votre tour !

Le bonheur est possible et accessible à tous, c'est le fondement même de ce blog.

Par où commencer ?

Si tout ce que vous venez de lire vous semble « juste » mais écrasant ou trop lourd, pas de panique ! Je suis conscient que le travail sur soi ne se fait pas en un jour et qu'il demande de la ressource.

La page « [commencez-ici](#) » regroupe les premières notions nécessaires pour partir sur de bonnes bases. Je vous recommande chaudement de ne pas passer ces étapes. Elles sont structurées et rien ne sert d'aller trop vite. **Il est essentiel d'intégrer les bases avant d'aller plus loin !**

Par la suite, vous aurez très probablement besoin de vous former et/ou d'être accompagné. [La formation](#) est indispensable à la croissance de notre psyché et à l'intégration de ces principes dans nos vies. **Seul, on tourne en rond** et c'est peut être déjà votre cas !

Si vous avez aimé ce livre, je sais que vous aimerez mes formations !

Si toutefois, certaines de vos interrogations restent en suspens ou que vous vous sentez « coincé » sans pouvoir avancer, [contactez-moi](#). Je vous répondrai pour trouver une solution à votre problématique et/ou vous orienterai vers d'autres personnes de confiance capable de vous aider.

[Cliquez ici pour découvrir les formations disponibles](#)

Quelques références :

Bibliothèque de livres incontournables :

[L'homme qui voulait être heureux](#) [Poche] Laurent Gounelle

Poche: 167 pages

Editeur : Pocket (1 avril 2010)

[Les dieux voyagent toujours incognito](#) [Poche] Laurent Gounelle

Poche: 480 pages

Editeur : Pocket (5 avril 2012)

[Qui sont ces couples heureux ? : Surmonter les crises et les conflits du couple](#)

[Poche] Yvon Dallaire

Poche: 317 pages

Editeur : Le Livre de Poche (10 octobre 2007)

[Mettre en pratique le pouvoir du moment présent : Enseignements essentiels, méditations et exercices pour jouir d'une vie libérée](#) [Poche]

Eckhart Tolle (Auteur), Anne-J Ollivier (Traduction)

Editeur : J'ai lu (26 janvier 2011)

Poche: 147 pages

[Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états](#) [Broché]

Kotsou Ilios, Lesire Caroline, André Christophe, D'Ansembourg Thomas, Filliozat Isabelle, Lambin Eric, Lecomte Jacques, Ricard Matthieu

Editeur : JOUVENCE (30 août 2011)

Broché: 224 pages

[Retrouvez ici une liste plus complète d'ouvrages incontournables capable de changer une vie !](#)

Merci pour votre attention !

Merci d'avoir lu ce livre, j'espère qu'il vous a plu.

Je vous retrouve très prochainement sur « [heureux dans sa vie](#) » ou ailleurs en formation ;-)

Vous avez une question ? [Contactez-moi](#) en cliquant sur ce lien.

A bientôt !

*Formateur en Bonheur et
Heureux dans sa vie !*



A lire – Très important

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays et ce, dans la mesure où vous n'y apportez aucune modification.