REPRENDRE SA VIE EN MAIN

4 ÉTAPES POUR VIVRE SA VIE DE RÊVE

TIFFANY BUTON
DU BONHEUR ET DES LIVRES

Ceci est un extrait de l'ebook « Reprendre sa vie en main »

Attention : Dans cet extrait, ce ne sont pas les premières pages de l'ebook à la suite. J'ai pris 3 thématiques et 3 exercices qui me plaisent tout particulièrement, et qui te permettront d'avoir une bonne vue d'ensemble. Bien sûr, tout ceci pourra manquer de logique et c'est tout à fait normal. Tout prendra son sens lorsque tu liras l'ebook en entier.

Enchantée, moi c'est Tiffany !

J'ai 33 ans et je vis en France, à La Rochelle, avec mon mari.

Je voudrais te raconter mon parcours en quelques mots.

Tout a commencé, quand à mes 29 ans, je me suis rendue compte que je n'étais toujours pas heureuse et que j'en avais marre.

Marre de courir après le bonheur, marre de tout quitter...

En fait, je me suis rendue compte que mon bonheur ne dépendait pas de mon travail, de mon compagnon ou encore de la ville dans laquelle je vivais.

Alors, j'ai décidé d'apprendre à heureuse par moi-même et durablement.

© Du bonheur et des livres 2020
Tous droits réservés

Pour cela, j'ai ouvert des centaines de livres de développement personnel, de psychologie et de spiritualité. J'ai appliqué les conseils un à un.

Et, tandis que j'apprenais à être heureuse, j'ai eu envie de partager mes découvertes avec tous, ainsi, j'ai créé le blog Du bonheur et des livres en juin 2017.

Apprendre, partager sont vite devenus les mots-clés de ma vie. En effet, c'est ce qui me donne, depuis 2017, envie de me lever chaque matin et ce qui me rend heureuse le soir quand je vais me coucher.

J'aime apprendre à être heureuse et j'aime aider les gens à être heureux. C'est pourquoi, bien vite, je me suis mise à écrire des ebooks plus complets, ainsi que des formations en ligne pour aider encore davantage.

En 2019, c'est plus d'un million de personnes qui sont venues visiter le blog. De plus, j'ai aidé plusieurs centaines d'entre elles à travers mes formations en ligne.

C'est donc le coeur débordant de joie et de gratitude que je t'écris ces quelques mots.

J'ai à coeur de te mettre ma photo. Oui, c'est bien moi qui fais la grimace, car je ne sais pas garder mon sérieux devant un appareil. (rires).

CONTENU

01

L'IMPORTANCE DE REPRENDRE SA VIE EN MAIN POUR VIVRE SA VIE DE RÊVE

02

SE SENTIR CAPABLE DE REPRENDRE SA VIE EN MAIN

03

DÉCIDER DE COMMENT REPRENDRE SA VIE EN MAIN

04

TRANSFORMER SON QUOTIDIEN POUR VIVRE SA VIE DE RÊVE

CONTENU

05

LES 10 SECRETS D'UNE VIE HEUREUSE ET RÉUSSIE

Bonus

17 ASTUCES POUR SE LEVER TÔT LE MATIN ET EN FORME

Bibliographie

LES MEILLEURS CONSEILS DE LECTURE POUR REPRENDRE SA VIE EN MAIN

"Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serai grand, j'ai répondu « heureux », ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question, j'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie."
John Lennon

Les 4 erreurs qui nous empêchent de vivre notre vie de rêve

Ce que tu es en train de lire, tu l'as certainement déjà lu, avec d'autres mots, une autre manière d'amener les choses, mais tu l'as déjà lu.

En effet, les conseils pour être plus heureux, vivre une vie plus passionnante sont ancestraux et sont accessibles partout.

Il n'y a rien à inventer.

Et pourtant, nous sommes encore nombreux à nous sentir insatisfaits de notre vie, trop nombreux à ne pas vivre notre vie de rêve.

Pourquoi ?

J'ai découvert que nous faisons au moins une de ces 4 erreurs. Et, ce sont elles qui nous empêchent d'être heureux.

Croire que nous n'avons pas le temps

La première erreur est de croire que nous n'avons pas le temps.

C'est peut-être la pire croyance que nous pouvons avoir.

En effet, le temps est un cadeau que la vie nous fait. Chaque jour, nous disposons de 24 heures et la vie ne nous demande rien en échange. Elle nous les donne et peut nous les reprendre à tout moment et sans préavis.

Peux-tu prendre un instant pour savourer cette réalité ? Le temps est notre seule richesse.

Nous avons trop souvent tendance à dire que nous n'avons pas le temps de faire des choses pour nous, des choses qui nous passionnent.

Pourtant, le temps ne se trouve pas. Il se prend !

Oui, le temps se prend. La différence est grande.

Quand on dit que nous ne trouvons pas le temps, nous ne sommes pas acteurs de notre vie, nous ne décidons pas d'avoir un impact sur elle. En effet, nous laissons la vie décider pour nous.

Reprendre notre vie en main, c'est comprendre que le temps se prend !

Elle n'arrivera pas toute seule cette vie de rêve, nous le savons que trop bien. Nous l'attendons depuis tant d'années, sans même l'apercevoir.

Nous verrons plus tard dans l'ebook des méthodes concrètes pour mieux gérer notre temps. Mais, avant cela, passons plutôt à la seconde erreur.

Croire que c'est à la vie de décider pour nous

Nous croyons que c'est à la vie de décider pour nous.

T'es-tu déjà entendu dire que tu faisais ce que tu faisais parce que c'était ce que tu devais faire ?

Cette pensée me dérange, car elle me semble fataliste.

J'aimerais que nous la reformulions : Je fais ce que je fais, car à un moment donné dans ma vie, c'était la meilleure chose que je pouvais faire.

Mais aujourd'hui, est-ce toujours le cas ? Et, demain ?

Pour vivre ta vie de rêve, je t'invite à te donner le droit de changer. La vie n'a pas à choisir pour toi, tu peux à tout moment avoir ton mot à dire décider de changer les choses.

« Tu es toujours libre de changer d'idée et de choisir un futur différent. »

Le changement peut se faire en douceur, pas besoin de tout lâcher et de tout quitter. Nous pouvons très bien commencer avec ce que nous avons et chaque jour, faire un pas vers autre chose en toute sérénité.

Je prends l'exemple du travail. Nous sommes peut-être sortis des études avec un métier de rêve en tête, mais rapidement nous avons dû payer les factures et nous avons trouvé un « job alimentaire ». Résultat : 5 ou 10 ans plus tard, nous y sommes encore. Pas de panique !

Tout d'abord, il faut comprendre que la vie ne nous facilitera pas la tâche, si on ne lui donne pas « l'impulsion ».

En effet, nous avons besoin de faire des petits pas vers notre rêve pour que la vie nous aide, car ce ne sont pas nos lamentations qui vont nous aider. Ce sont plutôt des choses concrètes comme des recherches, des conversations, de petites actions...

Ensuite, ne nous faisons pas de mal et continuons à faire ce que nous faisons, tout en travaillant sur notre projet. Oui, nous n'avons pas besoin de lutter, cela peut se faire en douceur, pas à pas.

 # Croire que les autres nous aimeront moins

La troisième erreur que nous faisons et qui nous empêche de vivre notre vie de rêve est de croire que nous perdrons l'amour de nos proches.

Si nous vivons notre vie de rêve, si nous changeons, si nous faisons les choses différemment, nous pensons que notre entourage nous aimera moins. C'est totalement faux !

Il n'est pas question d'un manque d'amour, mais plutôt d'un manque de soutien.

Oui, il ne faudra pas compter sur le soutien inconditionnel de nos proches, c'est certain.

Pourquoi ? Parce que nos proches ont leurs propres croyances à affronter et comme tu le sais bien, ce n'est pas évident de les surmonter.
Mais toi, aujourd'hui, tu lis ces mots et tu as le courage de le faire. Montre-leur l'exemple.

Quand tu entendras un de tes proches douter de tes capacités, de ton droit à vivre ta vie de rêve, souviens-toi qu'il ne parle pas de toi, mais de lui-même. Il est en train de projeter sur toi ses propres doutes d'être capable et digne de vivre sa vie de rêve.

Montre-lui que c'est possible !

Ce ne sera pas évident, mais c'est possible.

Tu sais, vivre sa vie de rêve, c'est faire ce qui nous plait à nous. C'est suivre nos envies et nos rêves, c'est satisfaire nous-mêmes nos besoins. En effet, nous n'avons pas besoin de l'approbation des autres. Nous en parlerons bien plus longuement dans la suite de l'ebook.

 # Croire que cela se fera immédiatement et sans effort

Passons à la quatrième erreur qui nous empêche de vivre notre vie de rêve : croire que cela se fera immédiatement et sans effort.

C'est une erreur commune aux perfectionnistes (dont je fais partie). Nous pensons que lorsque nous avons pris une décision, que tout doit se passer de manière linéaire et rapide.

Malheureusement la vie est imparfaite, tout comme nous. La vie est remplie de nuances et elle prend son temps.

Autrement dit, entre le moment où nous avons pris la décision de reprendre notre vie en main et le moment où nous avons le sentiment de vivre notre vie de rêve, du temps se sera écoulé.

Pire, tout ne se sera pas passé comme prévu. Nous allons devoir faire face à des contretemps.

Ce que nous sommes invités à faire, c'est d'accepter la réalité comme elle est et de composer avec elle, tout en gardant notre attention sur notre objectif.

La chose est sûre, nous aurons besoin de temps et d'efforts pour reprendre notre vie en main.

Heureusement, nous pourrons également nous attendre à toutes sortes de rencontres, de conseils et d'expériences qui nous guideront dans la sérénité et la joie. Cet ebook, je l'espère, en fera partie.

Se libérer du regard de l'autre pour vivre pour soi

Nous venons de travailler notre confiance en soi et d'apprendre à nous rassurer, à nous encourager et à nous pousser à faire des choses qui nous font peur, malgré la peur.

De plus, nous nous sommes libérés de nos fausses croyances, celles qui nous emprisonnaient dans la culpabilité et le rejet de soi. Nous avons appris comment nous aimer, nous accepter et mieux nous parler.

Maintenant, pour nous sentir pleinement capables et dignes de reprendre notre vie en main et de vivre notre vie de rêve, nous allons apprendre à vivre pour nous.

 # L'enfer c'est les autres ?

Vivre pour soi, c'est vivre la vie qui nous ressemble, dans laquelle nous pouvons satisfaire nos besoins et nos désirs.

Ce serait chose très facile, si nous ne vivions pas au milieu des autres : notre famille, nos amis, nos collègues, nos voisins...

En effet, tu n'as pas la connaissance parfaite de la réalité de l'autre, tu n'as que ton point de vue limité. L'autre peut très bien ne pas se trouver agressif, c'est sa perception à lui.

Autrement dit, s'affirmer c'est être libre de vivre pour soi et selon soi, tout en laissant l'autre libre de vivre pour lui et selon lui.

Comment se donne-t-on concrètement le droit d'exister, le droit de vivre pour soi ?

Exercice 6 - Je m'accorde le droit de décevoir les autres

Les autres sont remplis d'attente vis-à-vis de nous. De plus, nous-mêmes, nous inventons toutes sortes de besoins aux autres que nous devons combler pour leur plaire.

Pour être heureux, pour vivre une vie qui nous passionne, une vie plus sereine, nous avons besoin d'être nous-mêmes et de faire ce qui est bon pour nous. Et, cela nécessite que nous acceptions de décevoir les autres.

- Que t'empêches-tu de faire, parce que tu penses que cela pourrait ne pas plaire à ton entourage ?
- Que te refuses-tu de faire, parce que tu as peur de dire non ou de ce qu'on pourrait penser de toi ?

 # Une histoire inspirante

Connais-tu l'auteur Laurent Gounelle et son livre « Dieu voyage toujours incognito » ?

Dans ce livre, le personnage principal a un sérieux manque de confiance en lui, qui le conduit presque à en finir avec la vie. En effet, sa vie ne lui ressemble en rien, ne le passionne pas et il se sent terriblement mal.

Pour retrouver goût à la vie, pour reprendre sa vie en main, il suit les conseils d'un homme.

À un moment dans le livre, le personnage va être amené à prendre le risque de décevoir les autres, et pas n'importe qui. Il va prendre le risque de décevoir tous ses collègues, qui sont aussi ses concurrents.

Le personnage est consultant et chacun a sa propre clientèle.

Le personnage aime beaucoup lire les magazines people et il en a honte. Pourtant, ça le détend et il y prend du plaisir.

C'est pourquoi pour apprendre à être lui-même, à s'affirmer, à se libérer du regard des autres, il va être amené à aller à la grande réunion hebdomadaire avec sous le bras un magazine people, qu'il devra ensuite poser sur la table à la vue de tous.

Je te laisse imaginer comment il s'est senti...

À toi de jouer

Maintenant que tu as bien imaginé la scène, peut-être ressens-tu de la peur.

Qu'avons-nous dit sur la peur ? Elle est normale et ce n'est pas elle qui va nous empêcher de faire ce qu'on a à faire.

Effectivement, les autres nous empêchent de vivre cette vie qui nous ressemble. Pourquoi ?

Parce qu'en compagnie des autres, nous ne nous accordons pas le droit d'être qui nous sommes et de faire ce qui est bon pour nous.

Nous pensons à tort que pour avoir de belles relations avec les autres, nous devons avant tout répondre à leurs attentes.

Oui, nous pensons cela à tort.

Et si on revoyait un peu nos « devoirs » envers les autres ?

Il n'y en a aucun !

Bien sûr, la compassion et l'altruisme sont deux composantes essentielles pour avoir de belles relations. Et, c'est important, car les belles relations nous permettent de nous sentir heureux. En effet, pour notre bonheur, nous avons besoin d'appartenir à un groupe et de nous sentir utiles pour les autres.

Mais, la compassion, l'altruisme ne sont pas des devoirs.

S'affirmer est un devoir

Le seul et unique devoir que nous ayons, c'est celui de nous affirmer !

Qu'est-ce que c'est s'affirmer ?

S'affirmer, c'est être capable et se donner le droit de dire ce que nous pensons, ce que nous ressentons et ce que nous voulons.

C'est être capable et se donner le droit de satisfaire nos propres besoins.

S'affirmer n'a rien à voir avec l'égocentrisme. Tout simplement parce que s'affirmer, c'est se donner le droit d'exister, tout en accordant à l'autre le droit d'exister.

Nous sommes uniques

Lorsque nous affirmons un de nos besoins, nous laissons l'autre libre d'affirmer le sien, qui peut être différent du nôtre.

S'affirmer n'a rien à voir avec S'affirmer, c'est comprendre que nous sommes des êtres uniques.

Oui, personne d'autre n'est comme toi. Personne n'a vécu les mêmes choses que toi.

C'est pourquoi personne ne peut agir de la même manière que toi. Les autres ne peuvent t'obliger à agir comme ils le souhaitent, tout comme tu ne peux pas demander aux autres d'agir comme toi.

 # Nous sommes limités

Nous sommes tous uniques, mais nous sommes tous limités.

Cale veut dire que ta perception des choses et des autres ne peut être la seule et unique vérité.

En fait, il y a autant de vérités et de perceptions que de personnes vivant sur cette terre.

C'est pourquoi si tu es en présence de quelqu'un que tu trouves agressif, tu peux lui dire : « Je te trouve agressif. » C'est ta perception et ton droit de t'affirmer. Mais, tu ne peux pas dire : « Tu es agressif ».

C'est pourquoi je t'invite à :

Je fais la liste de toutes les choses que je m'empêche de faire, de toutes les choses que j'ai peur d'avouer à mon entourage...

Par exemple : j'ai honte d'avouer que j'aime colorier pour me détendre ou m'amuser, j'ai honte de collectionner certaines choses, de dire que je veux apprendre à parler l'italien, de dire que j'ai besoin de 2h par semaine pour aller à un cours de danse, d'écouter tel type de musique, de lire tel type de livre...

Parmi toutes les choses que tu viens de lister, je t'invite à en choisir une et à la faire pour te libérer du regard des autres.

Chaque semaine, pioche parmi cette liste une chose que tu n'oses pas faire à cause du regard des autres, et fais-la.

 # Deviens toi-même !

Pour reprendre ta vie en main et vivre ta vie de rêve, apprends à vivre pour toi. Libère-toi du regard des autres.

Ne deviens pas quelqu'un d'autre, deviens toi-même !

« Sois toi-même, car tous les autres sont déjà pris »

4 - TRANSFORMER SON QUOTIDIEN POUR VIVRE SA VIE DE RÊVE

Nous venons de terminer la deuxième étape pour reprendre sa vie en main et vivre sa vie de rêve : celle de toujours suivre un objectif de coeur.

Sur le chemin de la réalisation de notre objectif, ce ne sera pas toujours facile. En effet, nous allons faire face à des obstacles : « Je n'ai pas le temps, je ne sais pas comment faire, je suis fatigué, je ne suis pas motivé, j'ai peur... »

La 3e étape à suivre pour reprendre sa vie en main te donne tous les outils nécessaires pour réaliser ton objectif de coeur.

Combattre la peur par des petits pas

« La première cause de l'échec, c'est l'abandon. »

Cette phrase est beaucoup plus positive qu'il n'y parait. En effet, elle dit que tant qu'on n'abandonne pas, il n'y a aucune raison que l'on échoue.

Autrement dit, pour atteindre notre objectif de coeur que nous venons de choisir et de formuler, nous avons besoin d'avancer vers lui, encore et toujours.

Malheureusement, quand il s'agit de nous mettre en action, ce n'est pas toujours évident, n'est-ce pas ?

Alors que notre objectif était de perdre 5 kilos en allant courir 30 minutes tous les 3 jours, nous nous retrouvons sur le canapé en train de manger des chips avec nos chaussures de courses au pied...

 # Quand la peur nous bloque

Que nous arrive-t-il ? Pourquoi n'avançons-nous pas vers cet objectif que nous nous sommes fixé ?

C'est à cause de la peur. Oui, encore elle.

Mais, d'où vient cette peur qui nous empêche d'avancer ?

Notre cerveau est une véritable machine. Malheureusement, il est constitué de deux parties qui s'accordent mal face au changement.

Tout d'abord, il y a notre cortex qui lui, adore apprendre de nouvelles choses. Il s'adapte au changement et fait preuve de créativité.

Ensuite, il y a notre amygdale qui elle, est notre instinct de survie. C'est-à-dire que quand elle détecte de la peur, elle doit choisir entre fuir ou se battre. Et c'est elle qui prend les commandes de tout notre cerveau.

Nous savons bien que le changement peut faire peur. Alors, quand on se dit : « Tiens, j'aimerais bien avoir un ventre plat. Comment faire ? »

Le cortex trouve plein de solutions pour atteindre nos objectifs et puis d'un coup, on commence à avoir peur :

- peur de souffrir : faire du sport, faire un régime
- peur de l'échec : je ne suis pas assez bien, on m'a dit que je n'y arriverais pas, l'année dernière, j'ai essayé et je n'ai pas réussi...

L'amygdale prend donc le relai et nous pousse à l'inaction :

« Et si on restait dans notre routine, dans ce qu'on connait déjà, on n'aura plus peur comme ça. Allez, viens, on va manger des chips pour nous réconforter ».

La peur nous bloque complètement et nous empêche d'avancer vers notre objectif.

Et s'il existait un moyen de ne pas éveiller la peur en nous ?

 # Se poser une seule question

Pour ne pas éveiller la peur, et ainsi atteindre notre objectif, nous avons besoin d'abandonner l'idée de vouloir tout et tout de suite.

En effet, c'est cette idée de vouloir des résultats immédiatement qui éveille la peur en nous. Nous allons trop vite et trop fort. Nous nous épuisons et la peur finit par bloquer tout notre enthousiasme et notre bonne volonté.

Nous devons comprendre que pour atteindre notre objectif, nous avons besoin de prendre notre temps et de nous respecter.

C'est pourquoi nous allons nous poser cette question :

- Quel est le plus petit pas, la plus petite action que je peux faire en direction de mon objectif ?

Un petit pas, une petite action qui ne me fait pas peur du tout, que je sais être capable de faire dans la joie et la bonne humeur.

Concrètement, qu'est-ce que cela donne ?

Imaginons que ton objectif soit d'apprendre le russe et que tu considères que ta première étape est d'apprendre 1000 mots de vocabulaire en 3 mois. Tu seras peut-être tenté de vouloir en apprendre 11 par jour.

Et si tu en apprenais un seul par jour ?

Vois-tu la différence ? À l'idée d'en apprendre 10 chaque jour, la peur s'éveille peut-être en toi, alors qu'à l'idée d'en apprendre un seul, tu te sens plus serein.

Imaginons que tu veuilles être plus sportif et que cela signifie pour toi courir un semi-marathon d'ici 6 mois.

Et si tu commençais par courir 1km par jour ?

Pour un ventre plat, et si tu commençais par un abdo par jour ?

Pour lire plus de livres, et si tu commençais par lire une page chaque jour ?

 # Pourquoi ça marche ?

À ce rythme, nous ne sommes pas arrivés, te dis-tu peut-être. Heureusement, c'est faux.

Tout d'abord, parce qu'il vaut mieux faire un peu et souvent que beaucoup, mais rarement.

Oui, ça ne sert à rien de courir deux fois 10 km pendant une semaine pour ne plus rien faire durant les 3 semaines suivantes.

Il vaut mieux courir 1km par jour pendant un mois, car dans le premier cas nous aurons couru 20 km et dans l'autre 30 km.

« Chaque petite chose que vous améliorez quotidiennement créera, au bout du compte, de grandes choses. Il suffit d'entretenir un peu votre forme tous les jours pour obtenir une condition physique excellente. Oh, les résultats ne seront pas visibles demain ni même après-demain. Et pourtant, en définitive, vous obtiendrez un gain considérable »
Robert Maurer

 # La vie est faite pour être douce

Le bonheur est dans l'action. Oui, nous avons besoin d'avancer pour vivre une vie heureuse et réussie. Mais, pour autant nous n'avons pas à nous faire du mal et à souffrir.

Préférons avancer doucement, mais surement, car la douleur ne fera qu'éveiller la peur en nous et bloquera tous nos efforts.

« Même un voyage de mille lieues commence par un petit pas »
Lao-tseu

Pour avoir confiance en soi

Pourquoi avancer pas à pas fonctionne-t-il ?

Imagine-toi courir 1km par jour pendant 30 jours, comment te sentirais-tu ?

Tu serais sûrement fier de toi. Pendant 30 jours, tu as chaussé tes chaussures et tu es allé courir, c'est merveilleux !

Ta confiance en toi va s'en retrouver boostée. Tu sauras que tu en es capable.

Ensuite, il ne tient qu'à nous, après un certain temps que nous nous sommes fixé d'augmenter la force du petit pas.

Au lieu d'1 km, nous pourrons passer à 2, puis 3, puis 4...
Au lieu d'1 mot de russe, nous pourrons passer à 2, et ainsi de suite.

Grâce à une nouvelle confiance en soi, nous pourrons aller de plus en plus loin.

Une histoire inspirante

Je voudrais partager avec toi une histoire vraie que Robert Maurer dans son livre « Un petit pas peut changer notre vie » nous partage.

Une jeune mère célibataire de 3 enfants se retrouve à l'hôpital. Ses rôles de mère, de femme et de travailleuse l'ont énormément fatiguée. Elle a des cernes profondes et une vingtaine de kilos en trop.

Le médecin lui dit : « Il est urgent, il est vital même que vous maigrissiez. Votre corps ne supporte plus cette charge supplémentaire. »

Robert Maurer, psychologue, qui est à côté, se demande « Comment cette femme débordée et exténuée peut songer à se mettre au sport ? Quand bien même c'est urgent pour elle. »

Il a raison, car de son côté la femme est fatiguée. Elle ressent de la honte, mais ne se sent pas du tout capable de faire du sport, en plus de tout ce qu'elle a à gérer.

C'est alors que Robert Maurer s'approche d'elle et lui dit : « Pensez-vous pouvoir marcher 1 minute devant votre télé tous les soirs ? »
Elle lui répond : « Euh oui, ça je peux le faire. »

Et, c'est ce qu'elle a fait. Tous les soirs !

Pourquoi l'a-t-elle fait ?

Parce que, tout d'abord, cela ne lui demandait aucun changement dans son emploi du temps qui lui était impossible. Elle n'a pas non plus eu besoin d'investir d'argent qu'elle n'avait pas. De plus, ce que le psychologue lui demandait lui semblait agréable, car elle continuerait de regarder la télé, le seul moment de détente qu'elle s'octroyait dans la journée.

La femme est revenue 15 jours plus tard et a demandé à Robert Maurer : « Qu'est-ce que je peux faire de plus pour maigrir ? »

Au bout de quelques mois, cette femme prenait des cours d'aérobic toutes les semaines.

Elle dit un jour à Robert Maurer : « Vous m'avez demandé de faire de si petits pas que je ne pouvais pas échouer ».

Cette histoire est émouvante et inspirante. Elle nous prouve que l'on peut atteindre notre objectif, en passant par des petits pas.

Chaque petit pas que nous allons réussir nous donnera la confiance en nous nécessaire pour aller de plus en plus loin.

Exercice 11 - Quel est mon petit pas ?

À toi de jouer !

Reprends ton objectif de coeur et détermine le plus petit pas que tu puisses faire pour avancer.

Mon objectif de coeur est...

Mon petit pas est...

Ensuite, prends quelques instants pour réfléchir aux futurs petits pas.

Mes futurs petits pas seront...

Imaginons que tu veuilles être plus zen et que cela passe par méditer pendant 30 minutes chaque jour au bout de 6 mois.

Ton petit pas peut être de méditer une minute chaque jour pendant 15 jours.
Le prochain petit pas sera de méditer 2 minutes par jour pendant 1 semaine.
Le suivant sera de méditer 5 minutes pendant 1 semaine...

Pense à tous les petits pas qui te conduiront vers ton objectif de coeur.

Bien sûr, si en cours de route l'un de tes petits pas te pose souci et que tu te vois dans « l'inaction », c'est que la peur a été éveillée. Aussi, revois ton petit pas et transforme-le en un plus petit pas encore.

La vie n'est pas une course. Cela te prendra peut-être un an pour méditer 30 minutes par jour. Mais, quelle importance ? Pourquoi veux-tu aller vite ? Contre qui joues-tu à la course ? Personne.

Ce que tu fais, tu le fais pour toi. Tu n'as rien à prouver, à personne.

Fais ce qui est bon pour toi et fais-le dans la douceur et le respect de toi-même.

Mieux gérer son temps et vivre sereinement

Maintenant que nous avons remis de l'ordre dans nos priorités de vie, occupons-nous de cet obstacle majeur qui est : « Je n'ai pas le temps ! »

Nous répétons cette phrase, et ce depuis bien trop longtemps. À tel point qu'elle est sans doute devenue notre croyance la plus bloquante en ce qui concerne notre bonheur.

En effet, dès que nous avons l'occasion d'être heureux, nous nous disons « Non, je n'ai pas le temps. J'ai encore tant de choses à faire. »

Pour reprendre notre vie en main et vivre notre vie de rêve, nous avons besoin de mieux gérer notre temps pour ne plus en manquer.

 # Qu'est-ce que c'est le temps ?

Le temps est notre plus belle richesse.

Oui, chaque jour, nous recevons 24 heures sans aucune contrepartie. Malheureusement, ces 24 heures peuvent nous être reprises à tout moment et sans préavis.

C'est pourquoi le temps est tellement précieux. Et, c'est de la manière dont tu l'utilises qui va beaucoup influer sur ta qualité de vie.

 # Que veut dire réellement « Je n'ai pas le temps »

Quand nous disons « Je n'ai pas le temps », nous disons « J'ai trop de choses à faire et si peu de temps pour le faire ».

Oui, quand nous disons que nous manquons de temps, en fait, nous disons « Je suis stressé ».

Nous avons le sentiment qu'une montagne de choses à faire va s'écrouler sur nous et nous fermons la porte à tout ce qui pourrait nous faire du bien. Mais, manquer de temps est une illusion que le stress nous impose.

 # Le stress, une réaction naturelle

Le stress, à la base, est une réaction tout à fait saine et naturelle de notre organisme. Son but est de rétablir un équilibre.

En effet, quand nous sommes face à une situation inédite ou face à un danger, la première réaction de notre corps est de ralentir. As-tu remarqué que lorsque tu as peur ou que tu appréhendes quelque chose, c'est comme si tu te stupéfiais sur place ?

Le stress va nous aider à nous mettre en action, en relançant le rythme cardiaque, la circulation sanguine et surtout, en réactivant notre cerveau. Il va nous permettre dans des situations qui nous font peur de donner le meilleur de nous-mêmes.

Malheureusement, le stress épuise notre corps et notre esprit. Nous avons besoin d'une période de repos pour récupérer.

 # Le stress, une mauvaise habitude de vie

Or, avec le rythme de vie que nous nous imposons aujourd'hui, les épisodes de stress ne font que s'enchainer et nous refusons de prendre du repos. Le stress est devenu une habitude de vie.

Résultat, épuisés, nous devenons irritables, angoissés, voire même dépressifs.

Il faut savoir que le stress fabrique du stress. En effet, lorsque nous sommes sous le coup du stress, nos pensées sont aussi sous le coup du stress et nous finissons par nous créer de nouvelles croyances teintées de stress.

C'est ainsi qu'un cercle vicieux s'installe et nous conduit à une insatisfaction permanente : plus je stresse et plus je vois ce qu'il me reste à faire, et plus je vois ce qu'il me reste à faire, plus je stresse.

Comment faire pour s'en sortir, car clairement le stress comme habitude de vie ne fait pas partie de notre vie de rêve ? Comment reprendre notre vie en main dès aujourd'hui et décider de ne plus tomber dans son piège ?
Positiver pour lutter contre le stress

Nous pouvons changer nos croyances qui nous poussent vers toujours plus de stress. Aujourd'hui, nous courons de plus en plus vite, nous voulons faire toujours plus de choses en moins de temps possible.

Pourquoi ?

Parce que nous pensons que nous ne pouvons pas être efficaces si nous ne sommes pas stressés. Nous pensons que si nous nous reposons, nous ne serons plus bons à rien.

De plus, nous n'aimons pas être contents de nous, nous trouvons cela dangereux. Nous pensons à tort que si nous sommes satisfaits de ce que nous faisons, nous n'avancerons plus.

Et si on en finissait avec ces fausses croyances qui gâchent notre quotidien ? Et si nous apprenions à positiver ?

Positiver, c'est faire le choix de voir ce qui a été fait plutôt que de ne voir que ce qui reste à faire. C'est voir ce qui a été réussi plutôt que de ne voir que ce qui a échoué.

En fait, c'est prendre l'habitude de ralentir pour apprécier ce que nous faisons de bien.

C'est arrêter de courir après nos objectifs, juste pour courir après nos objectifs. C'est donner la priorité à notre bien-être.

Nous sommes en train de créer notre vie de rêve, autant apprendre tout de suite comment savourer les choses bien que nous faisons.

Exercice 17 - J'apprends à positiver

Apprendre à positiver, c'est ne plus laisser le stress diriger notre vie.

Le stress nous pousse à nous sentir insatisfaits de nos actions quotidiennes, mais aussi de notre vie tout entière. Il nous fait paniquer, il nous donne envie de tout plaquer, alors que parfois, nous avons seulement besoin d'un peu de repos.

Je te propose 4 actions qui vont te permettre de positiver chaque jour.

Action 1 - Je fais le bilan de ma journée

Il est important de voir tout ce qui a été fait, que ça ait échoué ou réussi d'ailleurs.

Le but de cet exercice est de se rendre compte de tes efforts et de les saluer. Il permet de te dire : « J'ai fait de mon mieux aujourd'hui. »

Aussi, tous les soirs, en sortant du travail, en rentrant chez toi, après le diner... prends quelques instants pour lister toutes les choses que tu as faites.

Être capable de voir tout ce que tu as fait va t'aider à garder confiance en toi et va écarter le stress.

Et si quelque chose dans ta journée n'a pas fonctionné comme tu l'avais prévu, tu peux profiter de ce bilan pour réfléchir à ce que tu as appris de cet épisode. Cela te permettra de prendre du recul et surtout, de faire mieux la prochaine fois.

Je fais le bilan de ma journée d'aujourd'hui ou d'hier...

Action 2 - Je fais face à mon envie de changement

Souvent quand tu as envie de changement, c'est que tu te sens insatisfait de ton quotidien. Tu penses qu'opérer un changement peut te redonner goût à la vie.

Or, un changement s'il n'est pas fait pour les « bonnes » raisons est dangereux. En effet, si tu changes quelque chose à ta vie, sans prendre le temps de réellement comprendre ton insatisfaction, elle va te suivre. Tu ne feras que retarder le problème.

Aussi, avant de penser au mot « changement », je t'invite à faire la liste de tout ce qui va bien dans ta vie, de tout ce dont tu es content concernant ton entourage, ton cadre de vie, ton travail, ton couple, ton cercle d'amis, ta vie personnelle...

Le but de cet exercice est de s'accorder le droit de suivre notre envie de changement, sans pour autant avoir besoin de critiquer et de rejeter ce que nous souhaitons laisser derrière nous. Ainsi, nous évitons les regrets, et surtout de reproduire le même schéma.

- Qu'est-ce que j'ai envie de changer dans ma vie ?
- Quelles sont toutes les choses dont je suis satisfait dans ma vie ?

Action 3 - Je me libère du perfectionniste qui est en moi

Est-ce que tu te dis souvent : « Ça aurait pu être mieux » ?

C'est le perfectionniste qui est en toi qui s'exprime. Or, c'est une machine à stress. En effet, il t'empêche de profiter et de savourer ce que tu as, ce que tu es et ce que tu fais de bien.

N'attends pas que cela soit parfait pour te sentir bien, parce que rien n'est parfait, pas même toi, pas même ce que tu fais de bien.

Action #4 - Je planifie positivement ma journée

> « Faire de chaque journée, une petite vie et profiter au maximum des choses, petites ou grandes. »

Nous passons trop de temps à anticiper toutes les choses qui pourraient mal se passer, tout en essayant de tout faire rentrer dans notre agenda.

Et si tu passais moins de temps à faire rentrer du négatif dans ton agenda pour faire entrer du positif ?

Programme chaque jour un moment agréable ou intéressant, en rapport ou non avec ton travail.

Cela peut-être : lire une ou deux pages d'un livre, faire un détour sur le trajet de retour du travail pour acheter la meilleure baguette de la ville, aller prendre un café en terrasse avant d'aller travailler, appeler un ami à la pause déjeuner…

Programme ce petit moment agréable, sinon tu sais bien ce qu'il va se passer ? Tu ne le feras pas. Alors, engage-toi à le faire en l'inscrivant dans ton agenda.

Je programme un moment agréable pour demain…

Ces 4 actions vont te permettre de déstresser, car tu verras d'un oeil beaucoup plus positif tes actions quotidiennes.

Avance chaque jour avec cette croyance que tu fais pour le mieux. Ne laisse pas le stress te faire croire que tu n'as pas le temps de faire ce qui est bon pour toi.

Ton temps t'appartient. C'est un cadeau que tu reçois chaque jour et c'est à toi d'en faire le meilleur usage possible.

 # Vivre le moment présent

Plus nous apprendrons à positiver, moins nous penserons à la montagne de choses qui nous restent à faire, et plus nous pourrons vivre le moment présent.

Vivre le moment présent, c'est se concentrer sur ce que nous sommes en train de faire. C'est ne faire que la vaisselle quand nous faisons la vaisselle. Malheureusement, trop souvent lorsque nous faisons notre vaisselle, nous pensons au travail, à ce qui s'est passé ou à ce qui pourrait se passer demain.

Lorsque nous ne nous concentrons plus sur ce que nous sommes en train de faire, nous laissons la porte grande ouverte au stress et adieu notre sérénité.

Oui, la sérénité se trouve dans le moment présent, et seulement dans le moment présent.

Si tu souhaites lire cet ebook dans son intégralité, clique sur l'image ci-dessous

© Du bonheur et des livres 2020
Tous droits réservés

Si tu souhaites encore plus de lecture pour apprendre à être heureux, voici mes autres ebooks

L'ebook Mieux gérer ses émotions

Tu voudrais être plus zen dans ta vie, mais malheureusement, tu as plutôt tendance à stresser et t'angoisser pour un rien.

De plus, la colère est souvent prompte à sortir et il t'arrive régulièrement d'être triste sans savoir pourquoi.

Tu voudrais mieux gérer tes émotions, mais tu ne sais pas comment faire ? Alors, cet ebook est parfait pour toi !

En effet, tu y découvriras 5 étapes précises pour mieux comprendre et mieux gérer tes émotions et ainsi, vivre plus sereinement malgré les aléas de la vie.

Je te le conseille de tout coeur, car tu y trouveras de nombreux exercices pratiques et une grande bienveillance qui t'aideront à mieux te comprendre et à mieux vivre avec tes émotions.

Cet ebook fait du bien au coeur et à l'âme.

Je t'invite à cliquer sur ce lien pour plus d'informations et découvrir l'extrait gratuit.

© Du bonheur et des livres 2020
Tous droits réservés

L'ebook
Le bonheur d'être soi

Si la peur du jugement des autres est trop forte et qu'elle t'empêche d'être toi-même et de faire ce qui est bon pour toi.

Si tu as le sentiment d'être à l'étroit dans ton quotidien et qu'il ne te ressemble pas vraiment, alors cet ebook est parfait pour toi.

En effet, nous sommes nombreux à avoir peur du regard des autres et donc à faire nos choix pour ne pas déranger.

Malheureusement, on finit par se réveiller un matin dans une vie qu'on ne reconnait plus du tout.

Si tu as envie de reprendre ton bonheur en main, alors je te conseille de tout coeur cet ebook, car tu y trouveras tout ce dont tu as besoin de pour retrouver confiance en toi et t'affirmer auprès des autres, redécouvrir la personne que tu es et apprendre à t'aimer.

Je t'invite à cliquer sur ce lien pour plus d'informations et découvrir l'extrait gratuit.

© Du bonheur et des livres 2020
Tous droits réservés