Mes 15 clés pour plus de bonheur

Le guide pour apprendre à être heureux

DU BONHEUR ET DES LIVRES

Enchantée,
moi c'est Tiffany Buton !

J'ai 35 ans et je vis à La Rochelle, en France.

Je suis formatrice en bonheur depuis 5 ans maintenant.

En fait, tout a commencé quand j'en ai eu marre de ne pas être heureuse dans ma vie et que j'ai décidé d'apprendre à l'être.

Pour cela, j'ai lu des livres de développement personnel et j'ai appliqué leurs conseils, un à un.

Au fil de mes lectures, j'ai compris que je ne pouvais pas garder pour moi tous ces conseils qui me rendaient heureuse. J'ai eu envie de les partager, d'en parler.

Alors, j'ai créé le blog "Du bonheur et des livres" en juin 2017.

Depuis, je partage des conseils de bonheur grâce à des articles et des vidéos. Mais pas seulement. En effet, j'écris aussi des ebooks et j'anime des formations en ligne, ainsi que des accompagnements personnalisés.

J'adore mon travail. J'adore parler de bonheur, conseiller, échanger, apprendre.

Parce que oui, on n'a jamais fini d'apprendre le bonheur. C'est un chemin que l'on approfondit chaque jour un peu plus.

Le bonheur, c'est poser un regard émerveillé et apaisé sur la vie.

Et, j'espère de tout coeur que mon guide sur le bonheur t'y aidera.

Tiffany Buton

© Du bonheur et des livres
Tous droits réservés

Je partage du bonheur un peu partout... Rejoins-moi !

© Du bonheur et des livres
Tous droits réservés

Contenu

01

SE LEVER PLUS TÔT

02

METTRE SON NEZ DEHORS

03

PRATIQUER LA GRATITUDE AU QUOTIDIEN

04

FAIRE UNE CHOSE À LA FOIS

05

APPRÉCIER LES PETITES CHOSES

06

SE PARLER COMME À UN AMI

07

FAIRE CONNAISSANCE AVEC SOI-MÊME

08

VOIR PLUS SOUVENT SES AMIS

09

AVOIR DE BONNES HABITUDES

10

VARIER SON QUOTIDIEN

11

AVOIR DES OBJECTIFS

12

AVOIR UNE PASSION

13

ACCEPTER CE QUI EST

14

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

15

FAIRE UNE PAUSE

Pourquoi 15 clés pour plus de bonheur ?

Pour moi, le bonheur est quelque chose de simple, de doux.

En effet, nous n'avons pas besoin de tout analyser, tout décortiquer, pas besoin de rejeter ou de mener de combats.

Pour moi, le bonheur, c'est avant tout savoir poser un regard émerveillé et apaisé sur la vie, soi-même, les personnes qui nous entourent.

Alors, bien sûr, notre vie n'est pas parfaite. Nous avons des problèmes, il y a des choses que nous aimerions changer dans notre vie, et le plus rapidement possible, mais pour autant...

Notre vie n'a pas besoin d'être parfaite pour être heureuse.

Quand j'ai entrepris mon apprentissage du bonheur, j'étais impatiente, fébrile presque.

Parce que je voulais tout changer et tout de suite.

Mais, très rapidement, j'ai compris que cela me faisait plus de mal qu'autre chose.

En fait, plus je changeais de choses, plus je bousculais ma vie et moi-même et plus je me sentais mal.

C'est là que j'ai compris que pour être heureuse, j'avais surtout besoin de renouer avec la douceur et la joie de vivre.

Pour cela, j'ai commencé à mettre en place de toutes petites choses, de petites habitudes, de petits changements, non pas pour lutter contre ce que je n'aimais pas dans ma vie, mais pour faire des choses qui me rendaient plus heureuse.

Vois-tu la différence ?

Le bonheur, ce n'est pas lutter contre, fuir, éliminer, éradiquer...

Le bonheur, c'est aimer, apaiser, calmer, s'émerveiller...

Dans ce guide, je partage les 15 petites choses que je fais pour être heureuse.

J'espère de tout coeur que cela te plaira et t'aidera à retrouver douceur et joie de vivre dans ta vie.

1 - Se lever plus tôt le matin

Juste pour boire un thé ou pour méditer. Juste pour quelques minutes ou pour une heure. Juste pour le plaisir de se retrouver dans le silence de son salon ou pour aller courir en bas de chez soi.

Autrement dit, pour le bonheur de voler du temps au temps.

En effet, se lever plus tôt le matin, ça peut être le moment idéal pour faire un peu de sport ou travailler sur un projet qui nous tient à coeur : le livre qu'on rêve d'écrire, lire ce livre qui nous donne envie depuis des semaines, faire quelques exercices pour enfin améliorer notre anglais ou pour découvrir le japonais...

C'est du temps pour nous, rien que pour nous. Un temps où tout nous est permis, ou presque...

Parce que si tu pensais utiliser ce temps pour répondre à tes mails, trier ton courrier ou faire un peu de ménage... Tu peux oublier tout de suite ! (rires)

En effet, nous volons du temps au temps pour notre seul plaisir, pour nous nourrir profondément, pour augmenter notre bien-être et non pas pour nous stresser davantage en rallongeant encore notre journée.

Voyons ça comme une douce et nourrissante parenthèse.

Et si tu pouvais te lever 20 minutes plus tôt chaque matin, qu'aurais-tu envie de faire ? Qu'est-ce qui te rendrait heureux, heureuse ?

2 - Mettre son nez dehors

Mettre son nez dehors n'est pas toujours évident. J'en sais quelque chose. Je rentre d'une expatriation en Russie et... je connais les hivers à moins 20 degrés. Gla gla gla ! (rires)

Et, pourtant sortir de chez soi, c'est inspirant, enrichissant. Prendre l'air et même le soleil (quand on a de la chance) apporte du bien-être et une meilleure santé, voire un meilleur teint de peau. (rires) Mais, comment faire ?

Quelques idées : nous pouvons descendre à l'avant-dernier arrêt de bus (ou station de métro) de notre maison et marcher 15 minutes. Poster notre courrier à pied, plutôt qu'en voiture. Lire notre livre dans un parc plutôt que dans notre canapé.

Boire notre café à 15 minutes à pied de la maison.

De temps en temps, nous pouvons préférer courir plutôt que d'aller à notre salle de sport. Prendre le vélo plutôt que la voiture pour aller au travail. Marcher un peu pendant notre pause déjeuner plutôt que de retourner directement à notre bureau...

Qu'est-ce qui te pousserait à aller dehors là maintenant ? Que voudrais-tu faire et qui te ferait plaisir ?

3 - Pratiquer la gratitude au quotidien

La gratitude est un sentiment qui nous apporte un bien-être immense. En effet, nous nous sentons moins stressés et plus confiants envers la vie.

Et si nous renforcions notre sentiment de gratitude pour plus de bonheur au quotidien ?

On peut prendre le temps, régulièrement (tous les jours, et dès le matin !), de réfléchir à toutes les choses qui nous font du bien. Et, les écrire dans un carnet.

Nous pourrons ainsi les relire dans les moments de doute, de tristesse, ou tout simplement par curiosité. « Tiens, l'année dernière pour quelles raisons j'avais passé une super journée ? Ça y est, je me souviens... »

Le simple fait de dire merci, merci de pouvoir marcher, courir, danser. Merci de pouvoir goûter, sentir, voir, entendre... nous rend heureux.

On peut aussi lister ce qu'on a aimé faire : j'ai aimé marcher très tôt dans la rue. J'ai aimé boire mon thé et sentir la tasse toute chaude dans mes mains.

Est-ce que toi aussi, tu te surprends à sourire en lisant ces quelques mots ? C'est le pouvoir de la gratitude. On est heureux d'être heureux. Et, c'est magique.

Peux-tu lister 10 choses, là, maintenant pour lesquelles tu te sens reocnnaissant.e d'être en vie ?

4 - Faire une chose à la fois

Souvent, nous nous prenons pour des super-humains, parce que nous pensons que nous pouvons faire des tas de choses en même temps. Que ce soit au travail, à la maison et même pendant nos moments de détente. Oui, on peut très bien regarder la télé, tout en répondant à nos mails ou à nos sms sur le téléphone. Trop fort ! (rires)

Je n'ai pas une bonne nouvelle. Faire plusieurs choses en même temps est le meilleur moyen de « mal faire » et surtout le meilleur moyen de s'infliger du stress.

Et si nous arrêtions tout ça ? Et si nous apprenions, petit à petit, à faire une chose à la fois ?

Je sais que ce n'est pas évident. Ce matin encore, je faisais quelques mouvements de yoga et je pensais : « Faut que j'appelle untel. Je dois aller faire des courses aussi... » Résultat : J'ai senti le stress monter. Alors que je fais ces exercices justement pour me sentir bien. (rires)

Faire une chose à la fois apporte du bien-être. Cela demande de l'entrainement, de la concentration et de la bienveillance.

En effet, toutes les fois où l'on se surprend à faire plusieurs choses en même temps, on peut respirer profondément, sourire et faire un choix : ne garder qu'une chose en tête ou en action.

Est-ce que toi aussi, tu as tendance à faire plusieurs choses à la fois ? Si tu devais arrêter, par quoi commencerais-tu ?

5 - Apprécier les petites choses du quotidien

Et si nous prenions le temps de nous arrêter sur les petites choses du quotidien ? De prendre quelques minutes pour apprécier notre café ou notre thé le matin. Pas seulement le boire, mais s'en délecter, le sentir, le goûter, le regarder, ressentir sa chaleur sur nos doigts.

Prenons-nous le temps de marcher jusqu'au magasin, pas avec le regard fixé sur notre objectif ou sur le dos des passants qui marchent toujours trop lentement ? (rires) Profitons-en pour lever le nez et découvrons la rue, les immeubles, le ciel... Prenons le temps de respirer, sentir et voir.

Apprécier les petites choses, c'est ce qui nous rend plus vivants. Et cela nous aide à devenir de plus en plus reconnaissants envers la vie.

Aimes-tu l'odeur de l'encens ? Aimes-tu écouter de la musique, lire ? Aimes-tu rêvasser ? Aimes-tu prendre un bon bain chaud ?
Est-ce que tu prends le temps de faire ces petites choses que tu aimes ? Est-ce tu prends le temps d'apprécier réellement ces instants ?

S'offrir une petite chose qu'on aime dans la journée est une façon de se remercier et de remercier la vie. C'est prendre conscience, grâce à ces toutes petites choses du quotidien, que notre vie vaut d'être vécue.

Si tu devais faire une petite chose là maintenant pour avoir le sentiment de profiter d'être en vie, qu'est-ce que ce serait ?

6 - Se parler comme à un ami

Et si à partir de maintenant on s'aimait d'amitié ? D'une amitié sincère.

Être pour soi-même un ami fidèle. Celui qui est suffisamment exigeant pour nous faire aller de l'avant quand on a juste une envie : celle de se rouler dans sa couette et de ne plus jamais en sortir. (rires)
Un ami suffisamment présent pour nous écouter et nous comprendre.
Un ami suffisamment tolérant pour nous aimer comme on est, avec nos défauts et nos qualités, dans nos réussites comme dans nos échecs.

S'aimer d'amitié nous donne une meilleure estime de soi. Nous avons confiance en nous, en notre valeur. C'est donc une composante essentielle au bien-être et au bonheur.

Comme toutes les amitiés, notre amitié avec nous-mêmes nécessite du temps, de la présence et de l'écoute.

C'est pourquoi, prenons régulièrement quelques minutes pour nous interroger, le temps d'une méditation ou le temps de griffonner dans un journal :

.Que m'est-il arrivé cette semaine, aujourd'hui ? D'agréable, de moins agréable ?
.Qu'est-ce que j'ai appris ?
.Comment me suis-je comporté.e avec moi-même ? Avec les autres ?

Et si tu devais répondre à ces questions maintenant, quelles seraient tes réponses ?

7 - Faire connaissance avec soi-même

Et si, régulièrement, nous prenions l'habitude de nous poser quelques questions comme :

.Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce que je n'aime pas ?
.Qu'est-ce que je sais faire ? Quelles sont mes compétences, les sujets que je connais et dont je suis capable de parler ? Et, qu'est-ce que je ne sais pas faire, que je ne connais pas ?
.Quelles sont mes qualités et quels sont mes défauts ?

C'est un peu comme préparer notre exposé de soi. Étrange ? Peut-être... Pourtant, les bénéfices sont énormes.

Se connaitre, c'est savoir qui nous sommes et qui nous ne sommes pas. C'est être plus sereins, plus confiants et cela apporte bien-être et bonheur dans notre vie et dans nos relations.

Se connaitre, c'est avoir la possibilité de s'accepter comme on est. De ne pas chercher à porter un masque pour plaire, pour se vanter ou pour raconter des mensonges.
C'est être soi, totalement soi. Avec le bon comme le moins bon.

Mieux se connaitre, c'est donner une chance aux autres de mieux nous connaitre. Et s'ils nous connaissent mieux, une chance de mieux nous apprécier. C'est aussi valable pour nous : mieux on se connait soi-même et mieux on s'apprécie.

Et si je te demandais de lister toutes tes réussites sur les 12 derniers mois, quelles seraient-elles ? Qu'as-tu appris à faire ? Qu'as-tu réalisé ? Quels progrès as-tu faits ? Dans quels domaines ?

8 - Voir plus souvent ses amis

Ça fait un peu bateau écrit comme ça, je suis d'accord. Et pourtant... ça t'est peut-être déjà arrivé de te sentir mal, fatigué.e, stressé.e, triste et de recevoir un sms d'un ami : « Hey, ce soir apéro ? » Quelle a été la réponse qui t'est venue tout de suite à l'esprit ? Pour beaucoup d'entre nous, s'isoler quand on ne se sent pas bien est un réflexe.

Et pourtant, existe-t-il un meilleur remède que de se retrouver avec des amis et de parler de tout et de rien ? Existe-t-il un meilleur remède aux sourires et aux rires de son entourage ? En effet, rien de mieux pour que notre moral remonte et nous apporter un peu de bonheur dans cette mauvaise passe.

Voir nos amis, notre entourage plus souvent fait aussi de nous un ami fidèle. Et si ça, ça n'apporte pas bien-être et bonheur...

Un ami fidèle c'est une personne qui prend et donne des nouvelles, quelle que soit sa situation actuelle. C'est quelqu'un qui nourrit le lien qui le lie avec les autres, dans les bons comme dans les mauvais moments.

L'amitié et l'amour sont des trésors et c'est ce qui rend la vie plus belle.

Et si tu devais envoyer un peu de bonheur à un ami de longue date par message, que lui écrirais-tu ?

9 - Avoir de bonnes habitudes

Une bonne habitude, qu'est-ce que c'est ? C'est une action que nous faisons régulièrement, tous les jours ou une fois à plusieurs fois par semaine.

Les habitudes nous entrainent vers un objectif qui nous tient à coeur. Nos objectifs peuvent porter sur l'amélioration de notre personne (développement personnel, sport...) ou de notre bien-être (prendre soin de soi...).

Une habitude, c'est par exemple, se brosser les dents avant de se coucher. Oui, oui, c'est une habitude. (rires)
C'est aller au sport 3 fois par semaine : le lundi, mercredi et vendredi par exemple, dans le but d'avoir un corps plus tonique et en meilleure santé.
C'est tous les jours, faire 10 minutes d'anglais ou 10 minutes de méditation.
C'est lire un peu tous les jours. C'est aller au restaurant une fois par semaine avec son amoureux/-se.

C'est prendre un bon bain tous les dimanches pour finir en douceur la semaine.

Avoir de bonnes habitudes est un moyen efficace d'atteindre ses objectifs et donc d'être plus heureux.

Et si tu devais n'avoir qu'une bonne habitude pour te détendre le soir en rentrant chez toi, quelle serait-elle ?

10 - Varier son quotidien

On parlait des habitudes un peu plus haut... et si je te disais que de temps en temps, ça fait du bien de casser nos habitudes, casser notre quotidien ?

Ce n'est pas forcément sauter en parachute. (rires)

Ça peut être de changer notre petit-déjeuner, changer le beurre par du Nutella. Miam !

Ça peut être de changer de chemin pour aller au travail, de prendre son café dans un autre bar, de lire un polar plutôt que de la science-fiction, d'aller à notre cours de yoga le samedi matin plutôt que le vendredi soir, essayer un nouveau restaurant...

C'est aussi aller voir ses nouveaux amis plutôt que toujours les mêmes.

Le bonheur, c'est expérimenter de nouvelles petites (ou grandes) choses, de nouvelles saveurs et s'en délecter. Par petites doses.

Si on devait en faire une ordonnance, ce serait : une nouvelle (petite) chose par semaine.

Et si tu devais changer quelque chose dans ta journée, qu'est-ce que ce serait ?

11 - Avoir des objectifs

À quoi ça sert d'avoir des objectifs ?

Nous donner des objectifs, c'est nous donner la permission de rêver. De rêver à une vie meilleure. C'est donner un sens à notre vie.

Atteindre nos objectifs, c'est nous donner une chance de nous réaliser pleinement. D'être qui on voudrait être et faire ce qu'on voudrait faire.

Les objectifs portent sur tous les domaines de notre vie. Tous !
Il n'y a pas que le travail dans la vie. Et pas seulement la recherche de notre moitié qui compte. Il y a nous, notre développement personnel, notre corps et notre santé. Il y a notre cercle d'amis, notre famille...

Avoir des objectifs, c'est avoir une belle raison de se lever le matin. De se lever avec la passion, la joie de vivre. C'est sentir qu'on progresse, qu'on évolue. C'est travailler à son bonheur.

Et si tu te donnais la permission de rêver aux 12 prochains mois ? Et, de te dire : « J'ai passé une année fantastique ! J'ai réalisé tout ce que je voulais et dans tous les domaines de ma vie. »

Quels seraient les objectifs, les rêves, les envies que tu aurais accomplis pendant ces 12 mois ?
Je te propose d'en lister au moins 5.

12 - Avoir une passion

Avoir une passion, ce n'est pas qu'un moyen de répondre à cette question qui revient souvent « Et toi, t'as des passions dans la vie ? » C'est beaucoup plus que ça.

Une passion dans laquelle on s'épanouit, c'est un pur moment de bonheur. Ça nous apporte bien-être et confiance en soi.

Une passion répond à une question : « Qu'est-ce qui me fait perdre la notion du temps ? »

Ça peut être tellement de choses : prendre des photos, lire, écrire, découper, dessiner, tricoter, danser, chanter, cuisiner, faire du yoga, s'occuper de nos animaux, jardiner...

Une passion donne beaucoup. Elle nous nourrit intensément. Elle donne du sens à notre vie.

En échange, elle demande une chose : un peu de notre temps. Ça nécessite de l'organisation. Et si on mettait en place de bonnes habitudes pour lui faire de la place dans notre agenda : se lever plus tôt le matin, regarder moins la télé pour disposer de quelques heures supplémentaires, de se donner des rendez-vous hebdomadaires ou alors pouvons-nous être plus efficaces dans certaines tâches de notre quotidien pour gagner du temps ?

Et si tu gagnais au loto et que tous tes rêves matériels étaient exaucés. Que ferais-tu de ton temps ?

13 - Accepter ce qui est

Accepter la vie comme elle est, est une clé pour être plus heureux.

Ne pas accepter revient à perdre son énergie à refuser quelque chose qui est déjà là. On rumine, on ressasse, on trépigne, on râle, on crie sauf que ce quelque chose est toujours là... ça ne sert malheureusement à rien. Quoique si... on se stresse et on stresse les autres. Oups.

Accepter, c'est se donner le droit de ne pas savoir, de ne pas contrôler ce qui nous arrive.
C'est se donner le temps de respirer et de réfléchir : « Que peut-il se passer si je fais ça ? Quels sont les risques ? Et au pire ? »

Accepter, c'est avancer, car tandis que nous réfléchissons aux différents scénarios, on a accès à des réponses, à des ressources que dans un premier temps nous n'avions pas vues.

Accepter permet d'apprendre des situations de la vie. C'est rester ouverts à ce qui est en nous, à toutes nos ressources cachées. C'est aussi s'ouvrir à toutes les autres possibilités de la vie.
C'est se respecter et respecter les gens autour de nous. C'est rechercher le bien-être même dans l'inconfort.

J'aimerais te demander de réfléchir à ce qui te met le plus en colère et de te poser la question : et alors ?
Jusqu'à ce que tu te sentes plus calme et que tu prennes conscience que finalement...
« Ce n'est pas si grave ».

14 - Vivre le moment présent

Qu'est-ce que c'est vivre le moment présent ? Il parait que c'est la plus sûre des manières pour être heureux.

Vivre le moment présent, c'est l'art de se brosser les dents en se brossant seulement les dents, de faire la vaisselle et de ne faire que la vaisselle.
Vivre le moment présent, c'est harmoniser nos pensées sur notre action du moment.
Cela apporte bien-être et sérénité.

À quoi pensons-nous le dimanche soir dans notre canapé ? Parfois, ça donne : « Qu'est-ce que j'adore ce film. J'aime tellement être dans mon canapé. Dire que demain, on est lundi. En plus, j'ai une réunion dès 9h00... »

Nos pensées s'emballent, le stress monte, le coeur s'agite...

Vivre le moment présent, c'est mettre toute sa concentration, sur ce qu'on est en train de faire. Ce n'est pas vouloir aller plus vite, plus lentement. C'est être là, totalement là. On ne rajoute pas de stress à penser à tout à l'heure, à demain ou même à hier... Le bonheur, c'est maintenant !

Et si je te demandais : là, maintenant, qu'est-ce que tu vois ? Qu'est-ce que tu entends ? Qu'est-ce que tu sens ? Quelle sensation as-tu au bout de tes doigts ? Quel goût as-tu dans la bouche ?

15 - Faire une pause

Faire une pause, simplement pour se donner le temps de respirer. Une pause quand on vient de terminer quelque chose, la vaisselle, de regarder un film, de manger...
Le temps de 10 respirations (inspiration-expiration).

Nous avons tendance à sauter d'activité en activité. À peine le film terminé, que le cerveau passe en mode recherche du : « et après ». Alors on se lève, on ramasse ce qui traine sur la table basse. On s'avance vers la cuisine et le cerveau, lui, continue sa liste : Je devrais faire ça, puis ça. Cela peut augmenter notre stress en flèche.

Et si on prenait le temps de rester quelques minutes dans le canapé. Respirer.

Peut-être même, se remémorer ce qu'on a aimé dans le film. Ce qu'on a appris. Ressentir de la gratitude pour ce bon moment passé. Respirer encore.
Et, c'est seulement quand on a décidé de passer à autre chose, qu'on le fait.

Faire une pause entre chaque chose, chaque moment de la journée pour plus de bien-être et de sérénité.

Et si je te demandais avant de continuer ta lecture de faire une pause. Respire profondément. 10 inspirations, 10 expirations. Ressens-tu le calme monter en toi ?

Pour finir...

Comment te sens-tu ? Quelle clé de ce guide te plait le plus ? Qu'as-tu envie de faire ?

Souviens-toi que ton bonheur ne ressemble qu'à toi, alors fais-toi confiance et fais ce qui te rend heureux.

J'espère que ce guide t'a plu.

Prends bien soin de toi.

Retrouve-moi sur le blog Du bonheur et des livres.

Tiffany Buton

Rappelle-toi : "Ta vie n'a pas besoin d'être parfaite pour être belle."

On se retrouver pour une séance de coaching ?

Si tu te sens perdu.e, si tu n'as pas trop le moral ou si tu ressens le besoin de reprendre ta vie en main pour la faire pétiller de bonheur et de joie, mais que tu ne sais pas comment faire ni par où commencer, alors retrouvons-nous pour une séance de coaching.

Autrement dit, retrouvons-nous pour un accompagnement personnalisé d'une heure par téléphone pour faire de ton bonheur, notre priorité.

Munis-toi de quoi écrire, d'une boisson et de gâteaux et passons une heure magique et délicieuse pour trouver des solutions sur mesure pour que tu retrouves sourire et joie de vivre !

Si ça résonne en toi, si ça pétille de joie en toi, alors fonce !

Je serai très heureuse de te retrouver pour une séance.

Pour cela, inscris-toi tout de suite en cliquant sur ce lien ou sur l'image ci-dessous.

Prix : 50 euros pour 1h de coaching.

Pour plus de lecture et de bonheur, voici mes ebooks

Mon 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.

Prix : 10 euros (offre irrésistible : 3 ebooks pour le prix de 2).

Mon ebook "Reprendre sa vie en main"

Tu as envie de reprendre ta vie en main pour vivre une vie qui te ressemble et te passionne, mais malheureusement, tu manques de confiance en toi pour te lancer et tu ne sais même pas par où commencer.

En effet, au quotidien, nous avons plutôt tendance à éviter de faire parler de soi par peur du jugement des autres. Alors, on fait comme les autres, mais aujourd'hui, ça ne suffit plus. Oui, tu veux plus, plus de joie dans ta vie, plus de toi !

C'est pourquoi cet ebook est fait pour toi ! Tu y trouveras 4 étapes à suivre pour trouver confiance en toi, découvrir ce qui te tient vraiment à coeur et comment atteindre tous tes objectifs sans stresser ni culpabiliser.

Je te le conseille de tout coeur, car cet ebook te donnera des ailes et t'aidera à te lancer à la conquête de tes rêves ! Et cela, dans la joie et la bonne humeur.

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

Prix : 10 euros (offre irrésistible : 3 ebooks pour le prix de 2).

Mon 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.

Prix : 10 euros (offre irrésistible : 3 ebooks pour le prix de 2).